

Nos aliments envoient des messages à nos 5 SENS : nous pouvons TOUCHER (texture et température), GOÛTER (saveur), SENTIR (odeur et flaveur), OBSERVER (couleur, apparence) et ÉCOUTER (en cuisinant et en mastiquant).

Aujourd'hui on mange avec les mains !

Menu végétarien
Lundi

LE TOUCHER
Pain Nordique



Bâtonnets de carottes, sauce au fromage frais et cumin

Nuggets végétariens, *stick ketchup*

Haricots verts

Gouda bio

Moelleux au chocolat

Baguette viennoise

Lait nature bio

Raisins



Retrouve les 4 saveurs fondamentales !

Mardi

LE GOÛT
Pain au sésame



Céleri bio, pomme Granny, noisette, sauce au yaourt

Tajine de veau (sauté de veau, oignons, abricots, pruneaux et amandes)

Pommes de terre bio rôties (ail, herbes de Provence et 4 épices)

Yaourt bio au citron

Pain au sésame

Croc' lait

Poire



Froisse avec tes doigts la feuille de menthe !

Mercredi

L'ODORAT
Pain vanillé



Potage de brocolis, épinard et vache qui rit

Filet de cabillaud sauce polynésienne (tomate, lait de coco, noix de coco râpées, carottes, oignons, ail et curry)

Riz basmati bio

Salade de fruits à la menthe fraîche (pomme, orange, ananas et papayes)

Muffin aux pépites de chocolat

Purée de pomme et fraise



Observe les couleurs, les formes...

Jeudi

LA VUE
Pain tomate et origan



Salade de concombre, tomates et billes de mozzarella

Sauté de dinde label rouge crème de courgette et parmesan

Fusilli tricolore

Raisins noirs bio

Pain

Confiture de lait

Banane



Ecoute bien quand tu manges !

Vendredi

L'OÛÏE
Pain graines de courges



Radis, croûtons et sauce bulgare

Cuisse de poulet grillée aux épices (paprika et piment doux)

Poêlée de légumes croquants

(carottes bâtonnets, brocolis, haricots plats, champignons, coriandre et ail)

Fromage blanc bio

coulis de fruits rouges,

Cigarettes russe

Briochette aux grains de sucre du boulanger

Lait nature bio

Pomme



Pain bio produit localement



(atelier dans le 91 ; une partie de la farine provient de blés cultivés en IDF)

Ces menus et goûters sont susceptibles de modifications en fonction des arrivages, des cours ou de tout imprévu.



Toutes nos viandes sont nées, élevées et abattues en France, à l'exception de l'agneau et du veau



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Label Rouge



Volaille de qualité certifiée



Poisson issu d'une pêche durable certifiée



Appellation d'Origine Protégée ou Indication Géographique Protégée



Fruits, légumes et laitages subventionnés dans le cadre du programme d'aide de l'UE à destination des écoles

La liste des allergènes présents dans les menus est disponible sur demande à la CDE13. Conformément au règlement CE n°1169/2011, les menus peuvent contenir les 14 substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l, lupin, mollusques.