







Restaurant scolaire

Semaine Céréales du 13 au 17 Mai

Vive les céréales!

Lundi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Salade de lentilles	
Haché de veau sauce poivre	
Haricots plats persillés	
Mont de Lacagne	Compote

Les groupes d'aliments :



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs


Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés


Mardi

Salade de pomme de terre	
Pané de blé fromage épinards	
Poêlée de légumes	
Suisse arôme	Fruit


Mercredi

Tarte au fromage	
Filet de poulet au jus	
Choux fleurs persillés	
Emmental	Fruit

Jeudi

Radis beurre	
Bœuf bourguignon	
Céréales méditerranéennes	
Yaourt sucré	Compote

Vendredi

Concombre nature	
Poisson meunière	
Crèmeux polenta	
Yaourt fermier vanille	
	Marbré

Nos salades :

- Salade de lentilles : lentilles vertes, assaisonnement (huile de colza, huile d'olive, vinaigre, sel, moutarde, poivre), échalote, ciboulette
- Salade de pomme de terre : pomme de terre, tomate, maïs, cornichons, mayonnaise.

Nos sauces :

- Sauce poivre : jus, échalotes, vin blanc, poivre gris et poivre noir, roux.
- Sauce bourguignon : carottes, oignons, bouillon, vin blanc, roux, jus.

Nos garnitures :

- Poêlée de légumes : carottes, petits pois, haricots, navets.
- Céréales méditerranéennes : semoule, blé, épautre, tomate, huile d'olive.

LES CÉRÉALES !

Il existe 13 céréales : le blé, le maïs, l'avoine, l'épautre, le millet, le quinoa, le riz, le sarrasin, l'orge, le triticale, l'engrain, le seigle, le sorgho.

Elles appartiennent à la famille des féculents, qui permettent principalement un apport de glucides complexes, indispensables à notre organisme pour nous donner de l'énergie durant toute la journée.

Ces céréales accompagnent chaque repas, en quantité variable selon l'appétit et l'activité physique.

Les céréales sont aussi une source de protéines végétales (qui complètent l'apport des protéines animales apportées par la viande, le poisson et les œufs), de fibres, de vitamines et de minéraux. Plus une céréale est complète, plus elle est riche en nutriments et en fibres.

* Présence de porc