

Restaurant scolaire

Légumes et légumineuses - Du 24 au 28 Juin



LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES




Lundi



Mardi



Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Crêpe au fromage	
Pané sarasin lentilles poireaux	
Brunoise de légumes	
Suisse sucré	
Fruit	

Mortadelle*	
Cuisse de poulet sauce moutarde	
Semoule, pois-chiche, champignons	
Mont de Lacaune	
Fruit	

Salade de pomme de terre	
Haché de bœuf au jus	
Poêlée courgettes et poivrons	
Emmental	
Compote	

Cœur de scarole	
Calamars à la romaine	
Haricots plats sauce tomate	
Yaourt fermier sucré	
Tarte aux pommes et rhubarbe	

Concombre nature	
Curry de légumes, haricots rouges et riz au lait de coco	***
Brie à la coupe	
Compote	



Les groupes d'aliments :



Nos salades :

- Salade de pomme de terre : pomme de terre, tomates, maïs, cornichons, mayonnaise.

Nos garnitures :

- Brunoise de légumes : carottes, poireaux, céleri, oignons.

Nos sauces :

- Sauce tomate : oignons, tomates.
 - Sauce moutarde : moutarde, oignon, vin blanc, roux, jus, crème.

Cette semaine on découvre les légumes et légumineuses!

Les légumes sont à consommer au déjeuner et au dîner pour un bon apport en vitamines, minéraux et en fibres.

Les légumineuses font parties de la famille des féculents, tout comme les céréales. Elles apportent donc des glucides complexes... Mais pas que! Elles sont également source de fibres et de protéines végétales. Pour qu'une protéine soit absorbée correctement par notre corps, elle doit avoir une composition bien particulière. C'est le cas de la viande, du poisson et de l'œuf qui contiennent des protéines animales bien absorbées du fait de leur composition.

La composition des protéines des céréales et des légumineuses ne permet pas une absorption optimale. C'est pourquoi nous apportons nos protéines via le règne animal. Cependant, la composition des protéines de la céréale et de la légumineuse n'est pas la même. De ce fait, lorsqu'on les mélange, elles se complètent et cela permet alors une bonne absorption. C'est ce que font les végétariens.

Vendredi, vous allez donc goûter un repas végétarien composé de riz (céréale) et d'haricots rouges (légumineuse). De cette façon, vous pourrez bien absorber vos protéines.

