



Menus Scolaire

Du 03 au 07 Mai 2021



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de concombres à la feta vinaigrette ciboulette	Salade verte au maïs			Œuf dur mayonnaise
Poisson du marché* sauce Armoricaïne	Poulet Rôti		Bœuf braisé Dijonnaise	Raviolis au tofu
Epinards et pommes de terre béchamel	Blé à la tomate		Ratatouille et riz créole	
	Coulommiers		Cantal Tomme grise	Yaourt aromatisé
Abricots au sirop	Pomme		Tarte au chocolat	Banane

Confectionné à la cuisine centrale

Fromage AOC

Produits locaux circuits courts

Origine France

Agriculture Biologique

MSC durabilité de l'activité de pêche d'HALIEUTIS.

Bœuf Race à viande

Viandes Label Rouge

Nouveauté

Volaille certifiée

* sous réserve d'approvisionnement chez notre fournisseur

Toutes nos sauces sont confectionnées sur la Cuisine

ZOOM sur : Le tofu



Qu'est ce que le tofu ???

Apparu en Chine il y a plus de 2000 ans, le tofu est une pâte faite à base de graines de soja jaune, d'eau et d'un coagulant. ... Le tofu a un goût neutre. Il absorbe les arômes des ingrédients avec lesquels il est cuisiné, c'est pourquoi le tofu vous offre une multitude de possibilités de plats, de l'entrée au dessert.

Quels sont les bienfaits du tofu ?

Le tofu contribue à renforcer les défenses immunitaires, à solidifier les os, à régénérer le renouvellement cellulaire, à favoriser la digestion mais également à lutter contre la fatigue et le stress. Riche en fer et en protéines, digeste, facile à préparer, le tofu a tous les atouts pour intégrer vos recettes.

Comment choisir le tofu ?

Choisissez-le ferme ou soyeux, selon l'utilisation que vous lui réservez. Dans les deux cas, il se trouve au rayon frais de votre supermarché, des épicerie bio ou asiatiques, conditionné sous vide. Vous sera proposé au menu le **vendredi 7 mai 2021** nos raviolis de tofu.



La route des producteurs locaux et bio



La route des producteurs
300 Kg

Pommes
LOT-ET-GARONNE 47

La route des producteurs
200 Kg

Salade
STE BAZEILLE 47

La route des producteurs
580 Kg

Yaourt BIO
BEAUVILLE 47

La route des producteurs
200 Kg

Concombres
LOT-ET-GARONNE 47



Menus Scolaire

Du 10 au 14 Mai 2021



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Salade coleslaw			
	Rougail de saucisses			
Cordon bleu	Rougail de saucisses de volaille			
Haricots blancs à l'ail	Macaronis		FERIE	ASCENSION
Bûchette Mi Chèvre	Tomme			
Fraises	Crème dessert chocolat			

Confectionné à la cuisine centrale

Fromage AOC

Produits locaux circuits courts

Origine France

Agriculture Biologique

MSC durabilité de l'activité de pêche de HALIEUTIS.

Bœuf Race à viande

Viandes Label Rouge

Nouveauté

Volaille certifiée

Toutes nos sauces sont confectionnées sur la Cuisine

ZOOM sur : La fraise



Chaque année au printemps, les fraises font leur retour sur les étals, et ce pour notre plus grand plaisir !

Elles redonnent des couleurs à nos assiettes, émoussent nos papilles... et surtout nous apportent une bonne dose de vitamines et d'antioxydants. Peu caloriques, elles peuvent même se consommer sans modération. Il ne vous reste plus qu'à trouver la variété à votre goût...

Principalement consommée crue, la fraise peut également se prêter à des cuissons rapides à la poêle ou au four en papillote. Elle se cuisine volontiers, que ce soit en version sucrée ou en version salée. Tentez l'expérience, vous ne serez pas déçus !

La fraise est l'un des fruits qui contient le plus de vitamine C. À l'approche des beaux jours, elle prend ainsi le relais des agrumes pour recharger vos batteries. Comme tous les fruits rouges, elle est, par ailleurs, dotée d'un excellent pouvoir antioxydant.

Le cœur de saison de la fraise se situe entre fin mars et juin ; certaines variétés continuent à approvisionner le marché tout l'été puis les remontantes prennent le relais jusqu'en novembre.



La route des producteurs locaux et bio



La route des producteurs
200 Kg

Carottes
FAUILLET
47

La route des producteurs
650 Kg

Fraises
LOT-ET-GARONNE
47

La route des producteurs
550 Kg

Crème dessert
BEAUVILLE
47