

Lundi 16 décembre

- tomate entière
- sauté de bœuf sauce curry
OU
- nuggets de poisson
- poêlée de légumes sauce tomate basilic
- semoule au lait
- riz au lait*

Lundi 23 décembre

- couscous aux boulettes de bœuf
OU
- couscous aux fèves et aux légumes
- cantal / morbier / société crème
- clémentine
- orange*

Lundi 30 décembre

- œufs durs mayonnaise
- poulet rôti
OU
- pané moelleux nature
- brocolis
- saint paulin / bleu / petit moulé nature
- kiwi
- pomme de proximité*

Mardi 31 décembre

- gourmet de hoki et citron
OU
- filet de limande sauce crustacée
- gratin de courgettes et pommes de terre
- petit louis
- poire de proximité
- clémentine*

Mardi 17 décembre

- pizza à la volaille et aux champignons
OU
- pizza au fromage
- salade verte
- comté / port salut / contadin
- banane

Mardi 24 décembre

- carottes râpées
- radis et beurre*
- rôti de veau sauce forestière
OU
- tortillas poivrons et pommes de terre
- flageolets et haricots verts
- yaourt fermier nature

Mercredi 1^{er} janvier



Mercredi 18 décembre

- omelette au fromage
OU
- omelette aux champignons
- pommes forestines
- saint-nectaire / maroilles / rondelé nature
- poire de proximité
- pomme de proximité*

Mercredi 25 décembre



Jeudi 2 janvier

- omelette nature
OU
- omelette au fromage
- haricots beurre à la provençale
- comté / rouy / six de savoie
- banane

Vendredi 3 janvier

- mâche
- concombres vinaigrette*
- émincé de bœuf sauce bourgeois
OU
- paupiette de saumon sauce moutarde
- fusillis
- crème renversée

Jeudi 19 décembre



Jeudi 26 décembre

- poisson sauce aux fines herbes
OU
- poisson sauce citronnée
- purée de potiron
- gruyère / carré de l'est / brie
- banane

Vendredi 20 décembre

- pâte de campagne
- œufs durs mayonnaise*
- hoki doré au beurre et citron
OU
- colin meunière et citron
- gratin de brocolis et pommes de terre
- édam / emmental / fourme d'ambert
- orange
- kiwi*

Vendredi 27 décembre

- mécedoine vinaigrette
- chou-fleur vinaigrette*
- crêpe garnie à la volaille et au fromage
OU
- crêpe garnie au fromage
- salade verte
- gouda / pont l'évêque / ail et fines herbes
- île flottante

Les reines du cache-cache...

Les matières grasses sont très riches en énergie et existent sous deux formes dans ton alimentation puisqu'elles peuvent être :



- Visibles comme dans le beurre que tu tartines le matin ou l'huile que tu ajoutes dans ta salade.
- Cachées, soit parce qu'elles sont présentes naturellement dans certains aliments tels que la charcuterie ou les noisettes, soit parce qu'elles sont ajoutées dans certaines préparations, notamment dans les plats industriels, pour donner plus de goût ou une texture plus agréable.

Par exemple, sais-tu que le saucisson est composé d'un tiers de gras ? Autrement dit, c'est comme si tu découpais ce saucisson en 3 parties égales et que l'une d'entre elles était entièrement composée de gras ! Le saucisson, c'est bon...mais avec modération !

Pour t'aider à les démasquer, des pastilles jaunes vont les colorer dans tes menus **gourmands gourmets** (quand elles sont très présentes dans l'aliment indiqué).

...et de la variété !

Les matières grasses sont de qualité variable selon leur composition : en fonction des particules qu'elles contiennent, elles sont plus ou moins bonnes pour ta santé. **N'hésite donc pas à les varier !**

Par exemple, les matières grasses présentes dans certaines huiles (colza, pépin de raisin...), dans les fruits oléagineux* ou dans certains poissons sont de très bonne qualité et sont indispensables au bon fonctionnement de ton corps. Des noisettes ou du saumon, voilà de bonnes matières grasses pour être à fond !



Mais attention, celles contenues dans l'huile de palme, les croissants ou les frites sont bien moins intéressantes pour ton organisme et doivent être limitées. Un pain au chocolat au goûter ? OUI ! Mais une fois dans la semaine. Les autres jours, varie : des tartines à la confiture avec un verre de lait ou du pain, du fromage et un fruit...pour garder une santé d'acier et un ventre rikiki !

* Les fruits oléagineux, cultivés sur arbres, regroupent notamment les différents types de noix (de Pécan, du Brésil...), les pistaches, les noisettes, les amandes...

Les légumes anciens

À l'arrivée de l'hiver, pour renouveler les menus et les saveurs, on peut s'intéresser aux légumes anciens. Potirons, potimarrons, courges, panais, rutabagas et topinambours reviennent au goût du jour et sur nos marchés. En les achetant, vous encouragerez les efforts des paysans qui se battent pour préserver des variétés de légumes menacés par l'industrialisation de l'agriculture et la normalisation des semences. Leur cuisine est simple : soupes, purées, gratins et tartes réchaufferont vos menus d'hiver. Après les vacances, la citrouille d'halloween peut passer à la casserole !

La cuisine centrale mettra le potiron à l'honneur le jeudi 26 décembre 2013.



Lundi 4 novembre

- omelette au fromage
- pommes smiles
- babybel
- poire de proximité

Lundi 11 novembre

FÉRIÉ



Lundi 18 novembre

- sauté de veau sauce chasseur
- croque-tofu à la provençale
- riz aux champignons
- cantal / livarot / chamois d'or
- poire de proximité
- kiwi*

Lundi 25 novembre

- goulash de bœuf
- hoki doré au beurre
- pommes de terre vapeur
- saint paulin / chaource / vache picon
- orange
- poire de proximité*

Lundi 2 décembre

- pépites de hoki meunières et ketchup
- gourmet de hoki et ketchup
- riz pilaf
- édam / pont l'évêque / mini roitelet
- poire de proximité
- orange*

Lundi 9 décembre

- sauté d'agneau galicien
- colin pané et citron
- pommes de terre vapeur
- gouda / coulommiers / camembert
- kiwi

Mardi 5 novembre

- tomate entière
- poulet rôti
- galette de céréales à l'emmental sauce tomate
- petits pois
- yaourt fermier nature



Mardi 12 novembre

- lasagnes de bœuf
- lasagnes au saumon
- salade verte
- comté / pont l'évêque / fourme d'ambert
- kiwi
- orange*

Mardi 19 novembre

- céleri rémoulade
- duo de crudités*
- poisson sauce fruits de mer
- poisson sauce crème
- épinards
- liégeois à la vanille nappé caramel et madeleine
- liégeois au chocolat et madeleine*

Mardi 26 novembre

- sauté d'agneau sauce yassa
- tortillas oignons et pommes de terre
- lentilles
- comté / emmental / six de savoie
- kiwi
- poire de proximité*

Mardi 3 décembre

- salade de tomates
- salade d'endives*
- omelette nature
- omelette au fromage
- gratin de courgettes et pommes de terre
- gélifié vanille
- gélifié caramel*

Mardi 10 décembre

- salade provençale
- chou blanc*
- émincé de bœuf sauce algérienne
- croque-tofu à la provençale
- petits pois à la française
- kiri
- brownie et crème anglaise

Mercredi 6 novembre

- tajine d'agneau
- poêlée de légumes aux fèves
- semoule aux raisins secs
- gruyère / coulommiers / rondelé nature
- poire de proximité
- kiwi*

Mercredi 13 novembre

- salade de maïs à la provençale
- salade de blé à la provençale*
- aiguillettes de hoki aux céréales et citron
- colin meunière et citron
- brocolis
- saint-nectaire / bleu / tome
- beignet à l'abricot

Mercredi 20 novembre

- asperges vinaigrette
- haricots verts vinaigrette
- blanquette de dinde
- mélange indien
- tagliatelles
- gruyère / rouy / fromage ail et fines herbes
- ananas

Mercredi 27 novembre

- salade de pâtes marco polo
- salade de pâtes vénitienne*
- croque-monsieur à la volaille
- roulé au fromage
- salade verte
- croc'lait
- mousse au chocolat

Mercredi 4 décembre

- salade printanière
- radis et beurre*
- sauté de veau sauce marengo
- pané moelleux toscana
- haricots verts
- cantal / bleu / saint albray
- éclair au chocolat

Mercredi 11 décembre

- crêpe au fromage
- tarte au fromage*
- poisson sauce provençale
- poisson sauce basquaise
- épinards
- saint paulin / rouy / bonbel
- clémentine
- poire de proximité*

Jeudi 7 novembre

- bœuf bourguignon
- duo de hoki à la tomate
- gratin dauphinois
- gouda / emmental / contadin
- orange
- poire de proximité*

Jeudi 14 novembre

- sauté de porc sauce paysanne
- pavé fromager
- gratin de courgettes et pommes de terre
- édam / maroilles / chèvre
- poire de proximité
- poire de proximité*

Jeudi 21 novembre

- salade provençale
- mâche*
- émincé de bœuf sauce hongroise
- saumon sauce normande
- frites / pommes paillason
- yaourt velouté nature
- yaourt velouté aux fruits*

Jeudi 28 novembre

- saucisson sec et beurre
- œufs durs mayonnaise*
- poisson sauce dieppoise
- poisson sauce hollandaise
- gratin de brocolis et pommes de terre
- saint-nectaire / morbier / chanteneige
- poire de proximité

Jeudi 5 décembre

- steak haché de bœuf
- steak de la mer
- frites / pommes sautées
- gruyère / carré de l'est / brebicrème
- ananas

Jeudi 12 décembre

- mâche
- segments d'oranges*
- cordons bleus de volaille
- pavé fromager
- serpentinis
- crème dessert au chocolat
- crème dessert à la vanille*

Vendredi 8 novembre

- œufs durs mayonnaise
- hoki doré au beurre et citron
- aiguillettes de saumon meunière
- jardinière de légumes
- saint paulin / morbier / bonbel
- banane

Vendredi 15 novembre

- carottes râpées
- salade printanière*
- émincé de poulet sauce moutarde
- pané moelleux nature
- poêlée de légumes sauce tomate basilic
- semoule nappée au caramel
- riz au lait*

Vendredi 22 novembre

- omelette aux lardons
- omelette nature
- purée crécy
- gouda / port salut / petit moulu nature
- banane

Vendredi 29 novembre

- chou rouge à l'ananas
- segments d'oranges*
- beignets de calamars et citron
- jeunes carottes
- riz au lait
- semoule au lait*

Vendredi 6 décembre

- carottes râpées
- concombres vinaigrette*
- filet de poulet braisé
- saumon sauce beurre blanc
- beignets d'épinards
- fromage blanc fruité
- fromage blanc nature*

Vendredi 13 décembre

- salade coleslaw
- salade indienne*
- sauté de porc sauce charcutière
- trio de céréales
- galets de légumes
- yaourt aux fruits
- yaourt aromatisé*

♪ Et la banana, et la banana ♪

La banane est un fruit aux multiples facettes. Facile à manger, elle est en plus idéale pour te donner un petit coup de fouet après le sport ou avant une longue journée d'école. La banane t'apporte l'énergie équivalente à un bon morceau de pain grâce aux glucides qu'elle contient (= sucres). Riche en potassium, en magnésium et en vitamines, elle favorise également le travail de tes muscles et de tes défenses naturelles.



La cuisine en images

Visiter la cuisine centrale ? Et pourquoi pas ! Depuis cet été, le site de Plaine Centrale te permet de découvrir en images la cuisine où sont fabriqués les repas de la restauration scolaire. De la réception des aliments à leur livraison sur les écoles en passant par l'étape cruciale de cuisson, la photothèque te permettra de mieux comprendre ce qui se prépare avant la dégustation de ton repas ! Suis le lien suivant : <http://www.agglo-plainecentrale94.fr/cuisine-centrale-actualites>



Un code couleur pour bien manger : suite et fin - Les matières grasses

Voilà près d'un an que tu découvres au rythme des gourmands gourmets les différents groupes alimentaires représentés dans tes menus par des pastilles de couleur. Aujourd'hui, pars à la découverte de la dernière catégorie : les matières grasses, indiquées par une pastille jaune. Les matières grasses correspondent au gras présent dans les aliments et sont très riches en énergie.

Pour en savoir plus, rends-toi à la fin de ta brochure !