

Qu'est-ce-qu'on mange ?

A SAVOIR ! Consommer local, c'est aussi consommer des produits de saison.

Les produits locaux récoltés à leur stade de maturité sont sujets à **moins de traitements** que des produits importés.

En favorisant des produits locaux et de saison, Bourgogne Repas garanti de meilleurs apports nutritionnels à ses plats.



SAIS-TU QUE ?

Au cœur de la saison, les fruits et les légumes sont plus savoureux, plus abondants et moins chers.

- En cultivant **différentes variétés**, les agriculteurs nous permettent de bénéficier de fruits et de légumes pendant une **saison plus longue**.

- Certains fruits et légumes se conservent longtemps après la récolte (pommes, poires, kiwis, pommes de terre, ail, oignons...). On peut donc en profiter **presque toute l'année**.

-Lorsqu'on consomme des **produits frais hors-saison**, ils proviennent de pays lointains. Cela entraîne donc de la **pollution** pour le transport.

Il vaut donc mieux éviter de consommer des fraises en hiver !

MAI

- | | |
|-------------|----------------|
| - Cerise | - Asperge |
| - Fraise | - Aubergine |
| - Framboise | - Brocoli |
| - Rhubarbe | - Concombre |
| | - Courgette |
| | - Fenouil |
| | - Haricot vert |
| | - Laitue |
| | - Petit pois |



Sauces et Plats :

À l'Italienne : tomates pelées, râche-qui-tit, oignons, ail, thym

Barquaise : poivrons, oignons, tomates

Blanquette : vin blanc, crème, champignons, jaune d'œuf

Jardinière de légumes : h. verts, carottes, céleri, flageolets, pts-pois, p. de terre

Poêlée champêtoise : h. verts, brocolis, champignons, poivrons, oignons

Provençale : oignons, tomates, poivrons, olives noires, ail

Salades et Pizzas :

Pizza Charollaise : tomates, bœuf haché cuisiné, oignon, persil, emmental

Pois chiches à la Libanaise : tomates, oignons, jus de citron, persil, cumin, h. d'olive

P. de terre Strasbourgeoise : avec saucisses de Strasbourg en rondelles

Printanière : concombres, radis, fêta, maïs

Riz Alsacienne : champignons, tomates, olives

Sauce Bulgare : yaourt, paprika

Apprend à reconnaître les catégories d'aliments avec le code des couleurs :

- Légumes et fruits crus
- Légumes et fruits cuits
- Plat protidique

- Féculents
- Produits laitiers

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.

Origine des viandes : Bœuf, Veau, Porc, Volaille : France ; Agneau : Union Européenne

Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN contrôlé par Sophie VIENNET, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

RESTAURATION SCOLAIRE

Menu pour la Commune de :

PÉRIODE DU 29 AVRIL AU 31 MAI 2019

Animations :

Gâteau d'anniversaire le lundi 06 mai



Plats découverte :

Salade Printanière le vendredi 03 mai
Salade de Pois Chiches à la Libanaise le mardi 14 mai
Œufs durs à l'Italienne le lundi 20 mai
Carottes à la crème d'ail le vendredi 24 mai



Repas à thème :

Viandes froides :

Jambon Blanc le jeudi 09 mai
Cuisse de Poulet froide moutarde le mardi 14 mai
Rôti de Porc froid mayo le jeudi 23 mai



Bonjour à tous les écoliers !

Nous espérons que les vacances sous le soleil printanier ont été bénéfiques pour vous tous. En cette rentrée du mois de mai, nous retrouvons dans nos assiettes les fruits et légumes de printemps avec leurs jolies couleurs qui nous donnent envie de voyages.

Vous pourrez les déguster notamment dans nos plats découvertes de saison : une Salade printanière composée de Courgettes, Radis, Fêta, Maïs le 03 mai, une autre salade originale avec les Pois Chiches à la Libanaise le 14 mai, des Œufs durs à l'Italienne le 20 mai, et des Carottes à la crème d'ail le 24 mai.

Voilà de quoi faire un petit tour des saveurs autour de la Mer Méditerranée !

Vous ne manquerez pas non plus nos 3 menus à base de viande froide, qui marquent le début des chaleurs plus estivales et des incontournables piques-niques : Jambon Blanc et Purée le 09 mai.

Cuisse de Poulet froide moutarde et Gratin de Courgettes au lait fermier Bio le 14 mai, Rôti de Porc mayonnaise et Frites le 23 mai.



Nous vous souhaitons donc un bon voyage gustatif et un bon appétit !



Bourgogne
repas

Zone Artisanale Du Bois Bernoux
71290 CUISERY
Tel : 03.85.40.09.51
Fax : 03.85.40.09.63
e-mail : info@bourgogne-repas.fr
Web : www.bourgogne-repas.fr

SEMAINE DU 29 AVRIL AU 3 MAI				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée Chou Blanc dés de fromage	Pâté Croûte* SV : Panis Buns Fromage		Taboulé maison aux Raisins secs	Salade Printanière
Plat principal Rôti de Porc* sœ moutarde SV : Pané Végétarien	Emincé de Bœuf Provençale SV : Moules sœ tomate		Blanquette de Volaille SV : Œufs durs sœ blanche	Cabillaud beurre citron
Légumes Lentilles Bio* SV : SS jus de viande	Haricots verts persillés		Carottes / Navets / P. de terre SV : SS jus de viande	Epinards hachés à la crème
Fromage Fromage Blanc	Cotentin Nature		Velouté Nature	Carré Calcium
Dessert Abricots au sirop	Banane Bio		Fruit de saison	Cookie
Conseil du soir Légumes Cuits Œuf Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Féculents Laitage Fruit Cuit		Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Légumes Cuits Viande Féculents Laitage Fruit Cru

SEMAINE DU 6 MAI AU 10 MAI				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de Blé Tomate Fromage	Chou-Fleur sœ Bulgare		Salade verte au Thon	Quiche Lorraine* SV : Tarte au fromage
Steak haché de Bœuf sœ échalote SV : Saumon h. d'olive citron	Omelette Basquaise		Jambon Blanc* SV : Aiguillettes Poisson Céréales	Blanquette aux 2 Poissons
Poêlée Champêtre	Coquillettes Bio		Purée	Brocolis / P. de terre
Yaourt Bio Aromatisé	Cotentin Ail et Fines Herbes		Vache Picon	Cantafrais
Brownie Maison	Fromage Blanc aux fruits		Poire locale	Compote de Pêche
Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cru	Légumes Cuits Viande Féculents Laitage Fruit Cru		Légumes Cuits Œuf Féculents Laitage Fruit Cuit	Crudités Féculents Laitage Fruit Cru

SEMAINE DU 27 MAI AU 31 MAI				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Concombres sœ fromage Blanc	Sardines citron	Céleri rémoulade Œuf dur		Salade de Riz Arlésienne
Escalope de Volaille au Curry SV : Curry Cabillaud Crevettes	Rôti de Veau SV : Œufs brouillés aux herbes	Saucisses de Volaille SV : Nuggets de Poisson		Hoki sœ citron
Blé Pilaf	Petits-Pois à la crème SV : SS jus de viande	Ratatouille / P. de terre		Haricots Beurre / P. de terre persillées
Petit Cotentin Nature	Bleuet Jurassien à la coupe	Samos		Fromage Blanc Vanille
Flan Vanille au lait fermier Bio	Pomme	Tarte Clafoutis Abricot		Fraises
Légumes Cuits Œuf Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Féculents Laitage Fruit Cuit	Légumes Cuits Viande Féculents Fromage Fruit Cru		Crudités Œuf Féculents Fromage Fruit Cuit

CHANGEMENT DANS LES MENUS DE SUBSTITUTION

Bourgogne Repas proposait jusqu'à aujourd'hui deux types de menus de substitution possibles : le menu sans porc et le menu sans viande.

A partir du 29 avril, seul le menu sans viande est proposé comme menu de substitution.

Cette formule alternative, qui représentait déjà la majorité de la demande de remplacement en collectivités, propose des repas équilibrés à base de poissons ou d'œufs notamment, correspondant aux nouveaux modes de consommations.

Nous souhaitons que cette formule, plébiscitée par nos collectivités clientes, puisse satisfaire le plus grand nombre.

SEMAINE DU 13 MAI AU 17 MAI				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Saucisson Cuit* SV : Sardines citron	Salade Pois Chiches à la Libanaise	Salade Radis Ronds émincés Fête	P. de t. Strasbourgeois* SV : Salade p. de t. Thon	Haricots verts vinaigrette
Tomate farcie SV : Quenelles sœ tomate	Cuisse Poulet froide mout. SV : Poisson froid mayo	Sauté de Porc* au Romarin SV : Paupiette du Pêcheur	Sauté d'Agneau SV : Crêpes champignons	Merlu sœ tomate
Riz créole Bio	Gratin de Courgettes lait fermier Bio	Flageolets SV : SS jus de viande	Chou-Fleur	Boullgour aux légumes
Pyrénées à la coupe	Coulommiers à la coupe	Yaourt Nature	Petit sucré	Carré de l'Est à la coupe
Pomme	Compote P. Banane / Madeleine	Kiwi	Beignet Chocolat	Fruit de Saison
Crudités Féculents Laitage Fruit Cuit	Légumes Cuits Œuf Féculents Laitage Fruit Cru	Légumes Cuits Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Viande Féculents Fromage Fruit Cru	Légumes Cuits Œuf Féculents Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 20 MAI AU 24 MAI				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Carottes râpées Bio au thon	Betteraves rouges mayonnaise	Taboulé Maison au citron vert	Salade verte douceur / Dés de fromage	Pizza Maison Charollaise SV : Pizza Maison 4 fromages
Œufs durs à l'Italienne	Emincé de Bœuf aux Olives SV : Colin à la crème	Cordon Bleu SV : Tortilla P. de t. Oignons	Rôti de Porc* froid mayo SV : Surimi mayo	Poisson Meunière
Papillons	Jardinière de légumes	H. verts persillés	Frites	Carottes à la crème d'ail
Camembert à la coupe	Fromage Blanc	Six-de-Savoie	Kiri	Edam à la coupe
Kiwi	Chausson aux Pommes	Poires au sirop	Fruit de Saison	Liégeois Chocolat Bio
Légumes Cuits Viande Féculents Laitage Fruit Cuit	Légumes Cuits Poisson Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Œuf Féculents Laitage Fruit Cru	Légumes Cuits Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Féculents Laitage Fruit Cru

Les Fruits et Légumes de saison

Au menu du mois de mai, on trouve :

- Dans les entrées, du Chou blanc, du Chou-fleur, du Concombre, des Radis, des Carottes, du Céleri. Tous sont frais, crus et préparés sur place, dans les cuisines de Bourgogne Repas. Cela assure un apport satisfaisant en fibres et en vitamines.
- Dans les plats, des Carottes, des Navets, de la Courgette et de la Ratatouille en produits frais, cuisinés sur place. Les Haricots verts et les Haricots beurre, les Epinards, les Brocolis, les Poêlées sont des produits surgelés, cuisinés sur place. La surgélation permet la conservation des fibres et des vitamines. Les qualités nutritionnelles de ces légumes sont donc conservées, ainsi que leur goût.
- Dans les desserts, les fruits de saison ne sont pas toujours précisés car la saison des fraises et des cerises varie selon les années, en fonction du climat qu'il a fait pendant l'hiver et de la météo du printemps. Les Pommes, les Poires, les Kiwis et les Bananes font partie des fruits qui se conservent longtemps après la récolte, donc qui sont "de saison" presque toute l'année.

Gâteau d'anniversaire
Produit issu de l'agriculture biologique

Produit régional
 Produit cuit ou élaboré sur place

Plat découverte
 100% légumes frais
 Produit de saison

* Plat comportant du porc

SV : Plat sans viande, si géré par la collectivité

NB : La présence ou la quantité de Viande Poisson ou Œuf au Dîner est à ADAPTER EN FONCTION DE L'AGE DE L'ENFANT



Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Origine des viandes : Bœuf, Veau, Porc, Volaille : France ; Agneau : Union Européenne
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN
contrôlé par Sophie VIENNET, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)