RESTAURATION MUNICIPALE

LA SEYNE SUR MER

LA SEYNE-SUR-MER

« LÉGENDE DE MENU »

CRUDITÉ et CUIDITÉ
Apport en vitamines et fibres

PLAT PRINCIPAL apport en protéines

FÉCULENT apport en énergie

LAITAGE apport en calcium

Plan obésité 2010 2013

manger bouger PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE

JUIN 2022

LUNDI 30	*MARDI 31*	*MERCREDI 01*	*JEUDI 02*	*VENDREDI 03*
MACÉDOINE VINAIGRETTE	FRIAND au FROMAGE		SARDINADE sur LIT De SALADE VERTE	CONCOMBRE BULGARE
STEACK HACHÉ (Ketchup)	FILET de HOKI Sauce VIERGE		NAVARIN PRINTANIER UE aux PETITS LÉGUMES	TORTILLAS (Pomme de terre)
GNOCCHIS	HARICOTS VERTS PERSILLÉS		CRÉME CARAMEL	CAMEMBERT
SAINT BRICET	GOUDA		BANANE au CHOCOLAT	GLACE à la FRAISE
POMME	FRUIT de SAISON			

RESTAURATION MUNICIPALE

LA SEYNE SUR MER

LA SEYNE-SUR-MER

« LÉGENDE DE MENU »

CRUDITÉ et CUIDITÉ
Apport en vitamines et fibres

PLAT PRINCIPAL apport en protéines

FÉCULENT apport en énergie

LAITAGE apport en calcium

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE

Alternatif

JUIN 2022

LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10
	MELON CHARENTAIS	TARTES aux LEGUMES 1 petite courgette 15 cl de créme fraîche allégée, semi épaisse – 10 cl de lait Moutarde-Echalotte-Basilic-Persil 3 œufs – 2 tomates sel /poivre ********** Préchauffez le four th.6 (180°C). Etalez la pâte, badigeonnez le fond de moutarde, coupez les tomates en tranches et disposez-les sur la pâte. Faites revenir les courgettes tranchées puis disposez-les sur les tomates. Battez les oeufs, la créme, le lait, le basilic, le sel, le poivre, l'échalote Et le persil. Mettez l'appareil sur les légumes, ajoutez du fromage à votre convenance Et enfournez 20 min.	HARICOTS VERTS En SALADE	TARTE au FROMAGE
	LASAGNES BOLOGNAISE		DHAL de LENTILLES	FILET de HOKI À L'ESTRAGON COURGETTES PERSILLÉES
	PETIT SUISSE AROMATISÉ		FROMAGE BLANC	CRÉME VANILLE
	POIRE au SIROP		ORANGE	ABRICOT

RESTAURATION MUNICIPALE

LA SEYNE SUR MER

LA SEYNE-SUR-MER

« LÉGENDE DE MENU »

CRUDITÉ et CUIDITÉ
Apport en vitamines et fibres

PLAT PRINCIPAL apport en protéines

FÉCULENT apport en énergie

LAITAGE apport en calcium

Alternatif

Plan obésité 2010 2013

manger bouger PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE

JUIN 2022

LUNDI 13	*MARDI 14*	*MERCREDI 15*	*JEUDI 16*	*VENDREDI 17*
SALADE PIEMONTAISE (Pomme de terre) *OEUF DUR* *BROCOLIS BÉCHAMEL* *LIEGEOIS au CHOCOLAT* *FRUIT de SAISON*	*PASTEQUE* *RIZ ESPAGNOLE et SES LÉGUMES SECS* *RONDELET NATURE* *COMPOTE de POMME*	*PANA COTTA* *1 mangue* *10 cl de lait / 30 cl crème fraîche* *1 c. à café d'extrait de vanille liquide* *3 feuilles de gélatine* *30 g de sucre en poudre* *25 g de cassonade* *Épluchez,coupez en deux dénoyautez la mangue. Posez sur une planche de cuisine, puis découpez la chair en dés. Versez les dés de mangue dans une casserole,ajoutez la cassonade mélangez bien.Placez la casserole sur feu moyen et cuire pendant 10 min en mélangeant bien.Lorsque les dés de mangue sont ramollis et qu'ils deviennent compote, retirez la casserole du feu, écrasez les dés de fruit.Placez la compotée de mangue dans un bol laissez-la refroidir à température ambiante jusqu'à utilisation. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 min.Versez la crème, le lait, le sucre et l'extrait de vanille liquide dans une casserole.Placez la casserole sur feu moyen amenez à ébullition. Egouttez et pressez bien les feuilles de gélatine ramollies, ajoutez-les dans la casserole.Mélangez bien au fouet, versez la crème dans des pots en verre propres.Laissez refroidir les pots à température ambiante, puis placez-les au frais 3h minimum.Au bout de ce temps, sortez les pots du frais et répartissez dessus la compotée de mangue. Replacez au frais 1h minimum.Servez les compotée bien froides en guise de dessert.*	*SALADE VERTE* *NUGGET'S de VOLAILLE UE* *HARICOTS VERTS PERSILLÉS* *TOME BLANCHE* *BANANE*	*CAROTTES RÂPÉES au CITRON* *CALAMARS NICOIS* *FRITES* *MADELEINE* *PANA COTTA À la MANGUE*

RESTAURATION MUNICIPALE

LA SEYNE SUR MER

« LÉGENDE DE MENU »

CRUDITÉ et CUIDITÉ
Apport en vitamines et fibres

PLAT PRINCIPAL apport en protéines

FÉCULENT apport en énergie

LAITAGE apport en calcium

ALTERNATIF

Bientôt les vacances

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE

JUIN 2022

LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
SAUCISSON BEURRE (S/Porc : Jambon de dinde UE)	FEUILLETÉ au FROMAGE		MELON	BETTERAVES VINAIGRETTE
BOEUF THAÏ BIO	GRATIN de COURGETTES MOZZARELLA		BRANDADE DE LA MER	AIOLI et SES LÉGUMES
CAROTTES et RIZ	MOUSSE au CHOCOLAT		BRIE	POMME VAPEUR
YAOURT NATURE BIO				TOME NOIRE
KIWI BIO	FRUIT de SAISON		GLACE VANILLE FRAISE	FRUIT de SAISON

RESTAURATION MUNICIPALE

LA SEYNE SUR MER

LA SEYNE-SUR-MER

« LÉGENDE DE MENU »

CRUDITÉ et CUIDITÉ
Apport en vitamines et fibres

PLAT PRINCIPAL apport en protéines

FÉCULENT apport en énergie

LAITAGE apport en calcium

Plan obésité 2010 2013

manger bouger PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE

JUIN 2022

LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 01
SALADE VERTE	FEUILLETTE de la MER	TORTILLA PIPERADE 5Oeufs - 2Tomates - 2Poivrons rouges - 1Poivron vert-1gousse Ail-1Oignon - 4cuil. à soupe Huile d'olive – Sel – Poivre Lavez, épépinez, puis émincez les poivrons. Pelez et hachez l'oignon. Faites sauter les légumes avec l'huile chaude dans une grande poêle pendant 5 min. Lavez les tomates, puis coupez-les en petits morceaux. Epépinez-les puis égouttez-les. Ajoutez-les dans la poêle, avec l'ail pelé et haché, laissez mijoter 15 min tout en remuant à plusieurs reprises.Battez les œufs en omelette. Salez et poivrez. Versez-les œufs sur les légumes et mélangez rapidement. Laissez cuire sur feu modéré jusqu'à ce qu'ils soient pris.Coupez la tortilla en quatre parts, disposez-les sur les assiettes et servez chaud ou tiède accompagnée d'une salade verte.	SALADE de HARICOTS BLANCS	MELON
CAPPELETTI au BASILIC	RÔTI de DINDE UE		ROULÉ au FROMAGE	TORTILLA PIPERADE
FROMAGE BLANC	RATATOUILLE		SALADE VERTE	POMME de TERRE SAUTÉES
COCKTAIL de FRUITS	EDAM		YAOURT NATURE	RONDELET NATURE
	FRUIT de SAISON		GLACE CHOCOLAT	COMPOTE POMME/BANANE

RESTAURATION MUNICIPALE

LA SEYNE SUR MER

LA SEYNE-SUR-MER

« LÉGENDE DE MENU »

CRUDITÉ et CUIDITÉ
Apport en vitamines et fibres

PLAT PRINCIPAL apport en protéines

FÉCULENT apport en énergie

LAITAGE apport en calcium

Plan obésité 2010 2013

manger bouger
Programme National Nutrition Santé

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE

JUILLET 2022

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06	JEUDI 07	
TOMATES VINAIGRETTE NUGGET'S de VOLAILLE UE COQUILLETTES FROMAGE SALADE de FRUITS	SALADE COMPOSEE (Salade verte- Oeufs- Thon - Maïs) TARTE au FROMAGE GLACE à la FRAISE		PIQUE NIQUE	