Qu'est-ce-qu'on mange ?

A SAVOIR ! Des documents officiels regroupent les recommandations que les cantines doivent suivre pour élaborer des menus équilibrés, bons pour la santé des enfants.

Ces documents proviennent du **GEM-RCN** (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition).

Ce groupe dépend des ministères de l'Economie et des Finances.
Il réunit **plus de 125 représentants** de l'Etat, de villes, d'hôpitaux, de syndicats, d'associations professionnelles, d'entreprises, d'experts de la nutrition, ...

SAIS-TU QUE ?

La dernière version des recommandations du GEM-RCN date de juillet 2015.

Les objectifs principaux sont :

- **Augmenter** la consommation de fruits, de légumes et de féculents ;
- **Diminuer** les apports lipidiques, et rééquilibrer la consommation d'acides gras ;
- **Diminuer** la consommation de glucides simples (sucres) ajoutés ;
- **Augmenter** les apports de fer ;
- **Augmenter** les apports calciques.

Nos plats :

Blanquette : oignons, carottes, crème, champignons, jaune d'œuf

Forestière : fond de volaille, mélange de champignons

Jardinière de légumes : petits pois, haricots verts, flageolets, carottes, navets, p. de terre

Julienne de légumes frais : carottes, céleri, courgettes

Légumes Wok : carottes rondelles, carottes jaunes râpées, pois gourmands, mini-épis de maïs

Poêlée Chinoise : haricots mangetout, champignons, poivrons, germes de soja

Nos entrées :

Coleslaw : chou blanc, carottes, mayonnaise

Pizza Albacore : tomate, crème, thon, emmental, olives

P. de terre Piémontaise : œuf dur, jambon, mayonnaise

Riz Camarguaise : haricots rouges, maïs, olives vertes

Riz Pékinoise : chou ciselé, carottes, germes de soja

San Marco : tagliatelles, miettes de surimi, poivrons

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 07 JANVIER AU 15 FÉVRIER 2019

Animations :

Gâteaux d'anniversaire les lundi 14 janvier et mardi 12 février

Galette des Rois le mardi 08 janvier et le mercredi 09 janvier

Chandeleur le vendredi 01 février

Repas à thème :

Menu Raclette le mardi 15 janvier et le mercredi 30 janvier

Nouvel An Chinois le mardi 05 février et le mercredi 06 fvrier

Plats découverte : Blé Pilaf le vendredi 11 janvier, Potiron et Patate douce le jeudi 31 janvier,
Panna Cotta coulis de fruits rouges le vendredi 08 février, Oeufs durs sce crème Curry le lundi 11 février

Bonjour chers écoliers,

Après les vacances de Noël et leur cortège de cadeaux et gourmandises,
Bourgogne Repas vous souhaite une très bonne année 2019,
faite de découvertes, de jeux, de rires et de partage.

De nombreux événements ponctuent les semaines de Janvier et Février.
Pour vous réchauffer en ce froid hivernal, vous pourrez déguster :
la Galette des Rois le 08 janvier, les Crêpes de la Chandeleur le 01 février,
et une Raclette le 15 janvier.

Bourgogne Repas vous propose également de fêter le Nouvel An Chinois
avec un menu spécial le 05 février.

Vous pourrez également découvrir plusieurs nouvelles recettes :
du Blé Pilaf le 11 janvier, un mélange de Potiron et Patate douce le 31 janvier,
un dessert italien appelé Panna Cotta au coulis de fruits rouges le 08 février,
et des Oeufs durs à la sauce crème Curry le 11 février.
Soyez curieux ! Goutez et ouvrez grand vos papilles !

Et juste avant les prochaines vacances, nous vous offrons quelques gourmandises sucrées !

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 7 JANVIER AU 11 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Coleslaw	Salade de P. de terre Piémontaise* SP/SV : Salade de P. de t. au thon	Betteraves rouges Maïs	Haricots verts vinaigrette	Salade de Mâche / Œuf dur
Plat principal	Escalope de Volaille crème SV : Pané Fromager	Blanquette de Veau SV : Blanquette de Poissons	Sauté de Porc aux Olives* SP/SV : Tortilla P. de terre Oignons	Nuggets de Volaille SV : Œufs brouillés au fromage	Cabillaud sce tomate
Légumes	Riz Bio	Carottes Bio	Julienne de légumes frais	Papillons sce tomate	Blé Pilaf
Fromage	Pyrénnées	Vache Picon	Petits-Suisses Bio Nature	Yaourt Bio Nature	Gouda Bio
Dessert	Yaourt Fermier Aromatisé	Galette des Rois	Galette des Rois	Clémentines	Ananas frais
Conseil du soir	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Viande Féculents Fromage Fruit Cuit	Légumes Cuits Œuf Féculents Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 14 JANVIER AU 18 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Taboulé	RACLETTE Salade de Mâche	H. verts au Jambon* SP/SV : H. verts œufs durs	Betteraves rouges mayonnaise	Pizza Maison Albacore
Plat principal	Emincé de Bœuf à la tomate SV : Œufs durs sce Aurore	Jambon Rosette* SP : Charcuterie de Volaille SV : Saumon h. d'olive	Quenelles sce tomate champignons	Rôti de Dinde Forestière SV : Galopin de Poisson Blanc Niçoise	Brochette de Poisson Pané
Légumes	Brocolis Bio	Pommes Vapeur	Riz Bio	Mousseline de Potiron	Epinards hachés à la crème
Fromage	Fromage Blanc	Fromage à Raclette	Emmental	Carré Frais Bio	Coulommiers
Dessert	Gâteau Chocolat Coco Maison	Flan Caramel au lait fermier Bio	Clémentines	Pomme locale	Compote de Pomme Bio / Galettes Bio
Conseil du soir	Crudités Œuf Féculents Fromage Fruit Cru	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Viande Féculents Laitage Fruit Cuit	Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Féculents Laitage Fruit Cru

SEMAINE DU 4 FÉVRIER AU 8 FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Céleri / Carottes rémoulade	Nouvel An Chinois Nem Poulet SV : Terrine de lég. Mayo	Salade de Riz Pékinoise	Salade de Mâche / Œuf dur	Salade San Marco
Plat principal	Palette Porc* sce moutarde SP : Esc. Vol. tomate SV : Cabillaud sce tomate	Sauté de Volaille Miel Soja SV : Nuggets Poisson	Rôti de Porc* SP/SV : Brochette Poisson Pané	Spaghettis Bio	Poisson Meunière
Légumes	Haricots Blancs Cocos SP/SV : SS jus de viande	Poêlée Chinoise maison	Légumes Wok sce Soja	Bolognaise SV : au Thon Tomate à la crème	Petits-Pois Bio SP/SV : SS jus de viande
Fromage	Carré de l'Est	Yaourt Bio Nature	Petit Saint-Paulin Bio	Rondelé aux Noix	Petit Cotentin Nature
Dessert	Compote de Pomme Bio	Tarte Ananas Coco	Ananas au sirop / Noix de Coco	Kiwi	Panna Cotta coulis de fruits rouges
Conseil du soir	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Œuf Féculents Laitage Fruit Cru	Légumes Cuits Viande Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Œuf Féculents Laitage Fruit Cru

SEMAINE DU 11 FÉVRIER AU 15 FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Saucisson Cuit* SP : Saucisson sec de Vol. SV : Surimi mayo	Betteraves rouges	Panis Buns Fromage	Carottes râpées	Chou-Fleur Bio vinaigrette
Plat principal	Œufs durs sce crème curry	Sauté de Porc* SP/SV : Blanquette de Poisson	Blanquette de Dinde SV : Paupiette du Pêcheur	Bœuf au Paprika SV : Aiguillettes Poisson Céréales	Saumon h. d'olive
Légumes	Riz Bio	Jardinière de légumes	Haricots verts persillés	Purée	Boulgour aux petits légumes
Fromage	Emmental	Gouda Bio	Camembert	Yaourt Bio Vanille	Vache Picon
Dessert	Orange	Gâteau Maison aux Pommes	Crème dessert Vanille Bio	Poire locale	Ananas frais et Bonbons
Conseil du soir	Crudités Féculents Laitage Fruit Cuit	Crudités Féculents Œuf Laitage Fruit Cru	Crudités Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Légumes Cuits Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Viande Féculents Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 21 JANVIER AU 25 JANVIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Chou râpé Raisins sce Curry	Carottes râpés Bio	Pâté Croûte* SP : Pâté Croûte Vol. SV : Sardines beurre	Poireaux Jambon* vtte SP/SV : Poireaux mimosa	Salade de Lentilles Bio
Plat principal	Sauté de Dinde SV : Tarte Saumon ciboulette	Chipolatas grillées* SP : Saucisses Vol. SV : Nuggets emmental	Emincé de Bœuf SV : Omelette ciboulette	Sauté de Porc aux Olives* SP : Esc. De Volaille crème SV : Hoki crème	Colin aux Champignons
Légumes	Pennes Bio	Purée	aux Carottes SP/SV : SS jus de viande	Flageolets SP/SV : SS jus de viande	Haricots Beurre
Fromage	Edam	Carré Calcium	Yaourt Bio Nature	Six-de-Savoie	Cantal
Dessert	Orange	Poires au sirop	Tarte aux Pommes	Liégeois Chocolat Bio	Banane
Conseil du soir	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cuit	Légumes Cuits Œuf Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Féculents Fromage Fruit Cru	Crudités Œuf Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Viande Féculents Fromage Fruit Cuit

SEMAINE DU 28 JANVIER AU 1 FÉVRIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Macédoine / Maïs	Surimi mayonnaise	RACLETTE Salade verte douceur	Salade de Riz Camarguaise	Haricots verts vinaigrette
Plat principal	Escalope Viennoise SV : Pané végétarien	Omelette Bio ciboulette	Jambon Rosette* SP : Charcuterie de Volaille SV : Saumon h. d'olive	Sauté de Veau SV : Crêpe aux champignons	Merlu sce citron
Légumes	Gratin de Poireaux au lait fermier Bio	Coquillettes sce tomate	Pommes Vapeur	Potiron / Patate douce	Carottes / P. de terre à l'Etuvée
Fromage	Brie	Tomme Blanche	Fromage à Raclette	Petit sucré	Babybel Bio
Dessert	Poire locale	Pomme Golden	Flan Chocolat au lait fermier Bio	Banane Bio	Crêpe Confiture
Conseil du soir	Crudités Viande Féculents Laitage Fruit Cuit	Crudités Féculents Fromage Fruit Cuit	Légumes Cuits Poisson Féculents Laitage Fruit Cru	Crudités Poisson Féculents Fromage Fruit Cuit	Crudités Œuf Féculents Fromage Fruit Cru

Comment respectons-nous les objectifs du GEM-RCN?

1. Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents :
- **favoriser les légumes**, en particulier crus, **en entrée** (carottes râpées, salade verte, chou râpé, ...)
- **composer le plat principal la moitié du temps avec des légumes** (carottes, brocolis, potiron, épinards, haricots verts, poëlées de légumes),
- **composer le plat principal l'autre moitié du temps avec des féculents** (riz, pâtes, blé, pommes de terre, flageolets, haricots blancs, petits-pois, boulgour) ;

2. Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras :
- **encourager la consommation de poissons** (cabillaud, colin, merlu, saumon),
- **limiter les charcuteries** (pâté croûte, saucisson cuit, rosette, chipolatas), **pâtisseries salées** (pizza, nems), **fritures, pâtisseries sucrées** (gâteaux maison, tartes, galettes) ;

3. Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés :
- **limiter les desserts peu gras mais très sucrés** (liégeois, tarte aux pommes, crêpe confiture, panna cotta) ;

4. Augmenter les apports de fer :
- **proposer de la viande** (en particulier de boeuf, de veau, d'agneau), du poisson et des oeufs
- **limiter les plats principaux contenant trop peu de viande** (nuggets, quenelles, bolognaise) ;

5. Augmenter les apports calciques :
- **privilégier les produits laitiers les plus riches en calcium, les moins gras et les moins sucrés** (fromages à la coupe, fromages portions choisis pour leur taux de calcium par portion, yaourts, fromages blancs, flans maison)

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
SP : Plat sans porc
SV : Plat sans viande, si géré par la collectivité

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

Bourgogne repas

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)