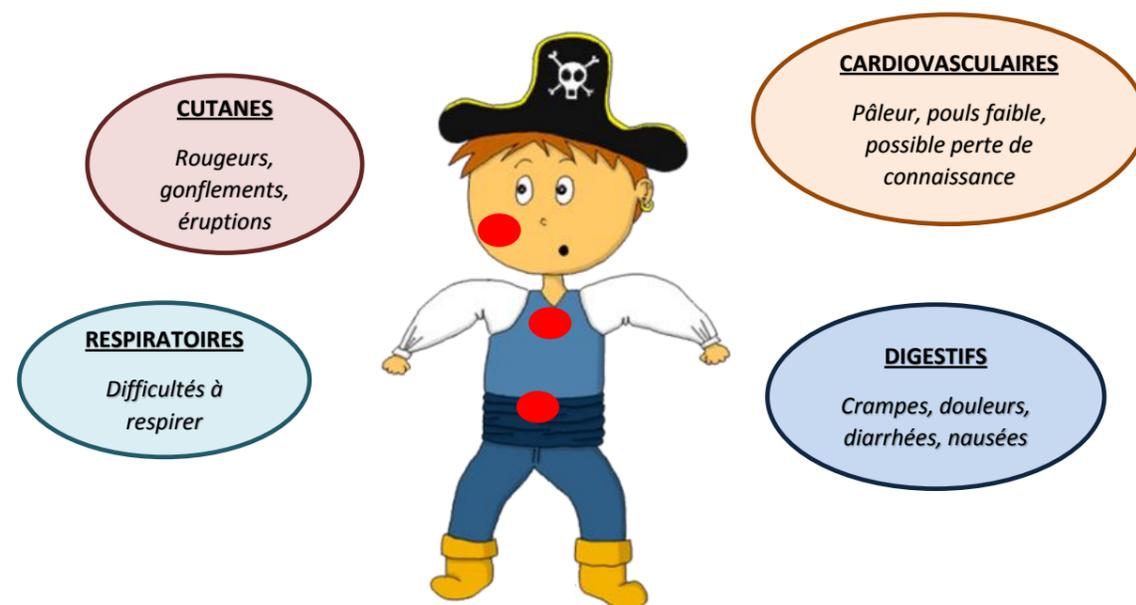


Qu'est ce qui différencie une allergie d'une intolérance alimentaire ?

Une allergie alimentaire se manifeste par l'activation du système immunitaire. Entraînant une libération d'anticorps ; ce qui déclenchera alors des manifestations bien spécifiques :

Les symptômes d'une allergie alimentaire



Liste des allergènes :

- | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------|
| -Fruits à coques | -Soja | -Arachides |
| -Farine de lupin | -Céréales contenant du gluten | |
| -Œufs | -Graines de sésame | -Crustacés |
| -Lait | -Poissons | -Moutarde |
| -Anhydride sulfureux | -Mollusques | -Céleri |



A l'inverse, les intolérances alimentaires n'ont pas de lien avec le système immunitaire. Les manifestations sont uniquement digestives : troubles de transit, ballonnements, douleurs abdominales... Ceci est dû à une insuffisance d'enzymes (nécessaires à la digestion d'un aliment).

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 Charlotte Henry, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

RESTAURATION SCOLAIRE

Menu pour la Commune de :

PÉRIODE DU 1ER JUIN AU 3 JUILLET 2020



Bonjour à tous,

Toute l'équipe Bourgogne Repas se réjouit de vous retrouver après cette période de confinement. Nous faisons de notre mieux pour poursuivre l'élaboration et la livraison des repas pour les semaines à venir.

En application de la loi Egalim, les menus végétariens se poursuivront tous les 15 jours. En cette occasion vous pourrez découvrir le jeudi 4 juin : le plat de "pommes de T aux œufs à l'Italienne", un plat cuisiné avec des tomates, des oignons, des herbes aromatiques.

Par la suite ; le mardi 16 juin, vous pourrez découvrir le "Fajine végétarien" accompagné de semoule. Le lundi 29 juin ; le "Chili végétal" accompagné de riz blanc.

Par ailleurs, à partir de ce mois-ci, une nouvelle couleur de catégorie d'aliments fera son apparition : le rose fushia, afin de reconnaître la catégorie des produits sucrés !



Pour finir, un menu froid est prévu le vendredi 3 juillet pour fêter les vacances d'été !

Continuez à prendre soin de vous, nous vous souhaitons un très 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

PIQUE NIQUE

PIQUE NIQUE SANDWICH :
PAS DE SANDWICH LES LUNDIS

SANDWICH SANS VIANDE : Pain rond + Thon/Œuf dur/ Tomate/mayonnaise + Chips + Camembert + Compote gourde + biscuit à la confiture

SANDWICH AVEC VIANDE : Pain de mie + jambon blanc + fromage ail et fines herbes + Chips + Gouda + Crème dessert + Madelon

PIQUE NIQUE KIT : FAITES VOTRE CHOIX TOUS LES JOURS SUR LE BON DE COMMANDE

SEMAINE DU 1 JUIN AU 5 JUIN				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
JOUR FÉRIÉ	Salade de lentilles BIO aux tomates	MENU CENTRES LOISIRS	Hoki froid sauce verte (mayonnaise, herbes)	Jambon blanc SV Tr de surimi mayonnaise
	Cuisse de poulet rôtie froide / mayonnaise SV Œufs durs mayonnaise		Salade de riz Exotique (soja, poivrons, carottes, maïs, pts ps, cornichons, cham)	Salade de blé aux tomates et poivrons
	Yaourt Nature		Fromage blanc	Brie
	Cerises / Petit Beurre		Eclair vanille / fruit de saison	Compote de pêche / Biscuit sablé
	Légumes crus Poisson Féculents Fromage Fruit cuit		Féculents Viande Légumes cuits Fromage Fruit cru	Légumes crus Œufs Féculents Laitage Fruit cuit

Entrée

Plat principal

Légumes Féculents

Produit laitier

Dessert

Conseil du soir

SEMAINE DU 22 JUIN AU 26 JUIN				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Macédoine de légumes au surimi	Rosette / Beurre SV Œufs durs mayonnaise	MENU CENTRES LOISIRS	Poisson froid / mayonnaise	Salade de tomates aux œufs durs
Poulet rôti froid SV Poisson blanc mayonnaise	Taboulé au citron		Céleri râpé rémoulade	Chips Rôti de porc froid / moutarde SV Poisson blanc mayonnaise
Coulommiers	Savaron		Yaourt Nature	Emmental
Yaourt fermier aromatisé / Petit Beurre	Cerises / Madeleine		Chou à la vanille / compote de fruits	Melon BIO
Féculents Poisson Légumes cuits Laitage Fruit cru	Légumes crus Œuf Féculents Laitage Fruit cuit		Féculents Poisson Légumes cuits Fromage Fruit cru	Légumes crus Viande Féculents Laitage Fruit cuit

SEMAINE DU 29 JUIN AU 3 JUILLET				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Thon mayonnaise	Rosette beurre SV tr de surimi mayonnaise	MENU CENTRES LOISIRS	Saucisson cuit	Salade tomates / mozzarella Blanc de poulet rôti / mayonnaise SV Poisson froid mayo
Salade de pâtes aux dés de tomates et maïs	Salade de pommes de T aux carottes		Taboulé au citron	Chips
Edam	Samos		Cotentin Ail et Fines Herbes	Yaourt à boire
Compote gourde / Madelon	Fruit de saison BIO / Petit beurre		Fruit de saison / Yaourt aromatisé	Gâteau maison aux pépites de chocolat
Légumes cuits Viande Féculents Laitage Fruit cru	Féculents Œuf Légumes cuits Laitage Fruit cuit		Légumes crus Viande Féculents Laitage Fruit cuit	Féculents Poisson Légumes cuits Fromage Fruit cru

Entrée

Plat principal

Légumes Féculents

Produit laitier

Dessert

Conseil du soir

SEMAINE DU 8 JUIN AU 12 JUIN				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Rôti de porc froid SV Œufs durs mayonnaise	Taboulé Maison	MENU CENTRES LOISIRS	Betteraves rouges au Maïs	Rosette / beurre
Lentilles en salade	Blanc de poulet froid mayonnaise SV Poisson blanc mayonnaise		Jambon blanc SV Œufs durs mayonnaise	Salade de carottes cuites au cumin
Yaourt Nature	Camembert		Chips	Mimolette
Fruit de saison BIO / Biscuit sablé	Panna Cotta aux fruits rouges / Petit Beurre		Six de Savoie	Gâteau Basque / fruit de saison
Féculents Poisson Légumes cuits Fromage Fruit cuit	Légumes cuits Viande Féculents Laitage Fruit cru		Légumes crus Poisson Féculents Laitage Fruit cuit	Légumes crus Œufs Féculents Laitage Fruit cuit

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

LEGENDES : SV : Sans viande

BIO Produit issu de l'agriculture biologique

Légumes et fruits crus	Féculents
Légumes et fruits cuits	Produits laitiers
Plat protéique	Produits sucrés

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

Bourgogne repas

Produits de la mer : Pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr
Origine des viandes : Bœuf, Veau, Porc, Volaille : France ; Agneau : Union Européenne
 Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
 Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN
 contrôlé par Charlotte Henry, Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)