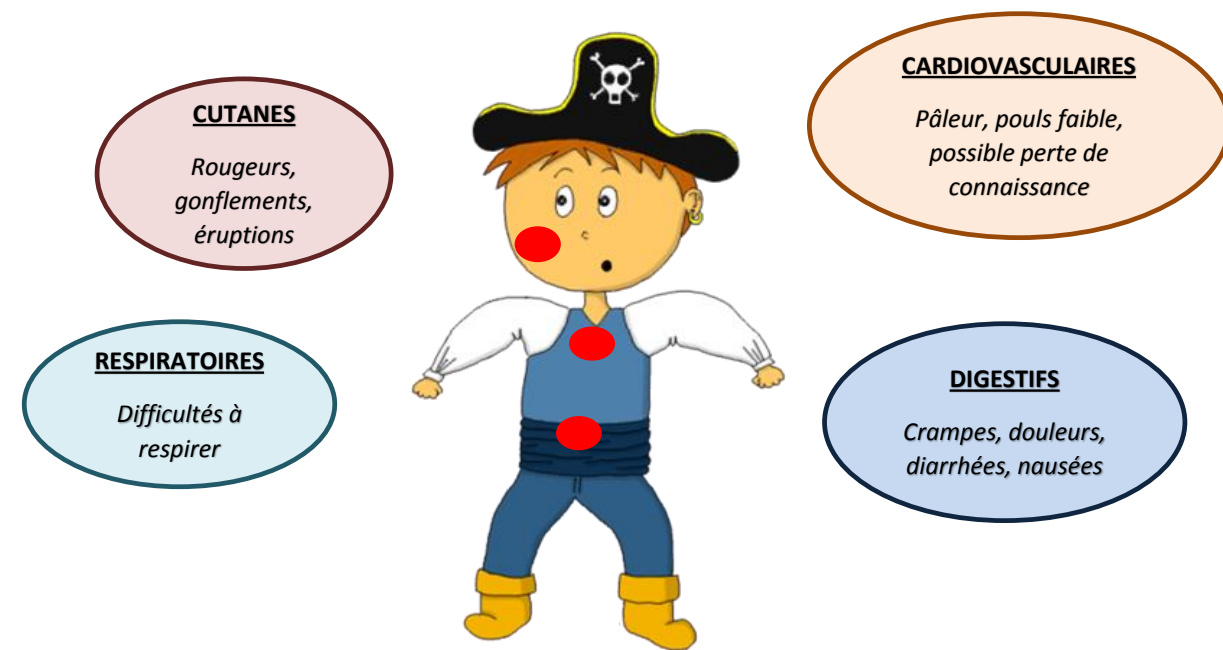


Qu'est ce qui différencie une allergie d'une intolérance alimentaire ?

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 25 MAI 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



Entrée

Plat principal

Légumes Féculents

Produit laitier

Dessert

Conseil du soir

**Conseil
du soir**

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

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


Produit issu de l'agriculture biologique

Entrée

Plat principal

Légumes Féculents

Produit laitier

Dessert

Conseil du soir

Saint-Paulin bio



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



Bourgogne
repas