

MENUS A THEMES	Pourquoi ce thème?	Exemples d'animations autour du thème
MENU LOCAVORE Def de locavore : (nom et adjectif): Qui consomme des produits locaux 	Parce que Bourgogne Repas sélectionne des produits de proximité dans un souci de respect de l'environnement et de qualité. "La région a du goût"	► Sur une carte de France dessinée sur une grande feuille (paperboard), mettre en évidence la région. En s'inspirant du jeu "La queue de l'âne", on en profite pour découvrir d'autres régions, discuter des spécialités culinaires de chacune. ► Discuter de la provenance de certains fruits et légumes hors saison (la tomate en hiver par exemple) et de l'impact sur les dépenses énergétiques liées au transport.
MENU "Vég'épice" 	Parce qu'un repas végétarien par semaine permet d'équilibrer les apports en viande. Les épices qui viennent du monde entier permettent de relever le GOÛT des aliments et de sublimer leur saveur.	• Le repas végétarien est l'occasion de parler des groupes d'aliments et des besoins nutritionnels ► Repérer les différents aliments et les classer par groupe (Fruits et légumes, céréales et légumineuse, viandes-poissons-oeufs-matières grasses-produits sucrés) • Les épices: ► A l'école on peut faire pousser du persil, du basilic, de la ciboulette... ► Fabriquer un loto des odeurs avec différentes épices (poivre, anis étoilé, cannelle...)
MENU "manger Mains" 	Parce que "manger" sollicite tous les sens: Le goût, l'odorat, la vue, l'ouïe et le toucher. (Pensez à vous laver les mains avant de manger!)	Les jeux autour des sens et de l'alimentation sont nombreux: ► Manger les yeux bandés- Manger en se bouchant le nez- Manger en se bouchant les oreilles-Loto des odeurs à fabriquer "maison"....autant d'expériences qui mettront en évidence l'importance des sens dans l'acte de manger.
MENU "Saveurs du Sud"  "On dirait le SUD..."	Un menu aux saveurs du Sud pour réchauffer les papilles gustatives au milieu de l'automne. (Le riz se cultive essentiellement dans le sud (en Camargue pour la France mais des essais sont en cours en Bretagne.)	Au menu de ce repas est proposé du riz . ► Poser la question suivante autour de vous: "Pouvez vous me citer des noms de céréales?" La plupart du temps on vous donnera des noms de produits céréaliers industriels, mais ce n'est pas la réponse attendue n'est-ce pas?! C'est l'occasion de faire le point sur ses connaissances en agriculture.
MENU "PHILO" (menu tout rond!) "Cicéron c'est Poincaré". (Cicéron: Homme d'état et philosophe 106 av.JC) (H. Poincaré: Mathématicien et philosophe, 19 ^è s)	Parce que "manger" est aussi un acte philosophique qui fait naître beaucoup de questions: "Faut-il vivre pour manger ou manger pour vivre?" "Dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es" ... 	► Proposer des "Pauses Philo": • Sur les différentes façons de manger en fonction des cultures et des religions • Sur les goûts et les dégoûts et sur l'acceptation des choix de chacun (on dit "je n'aime pas" à la place de "c'est pas bon"! 😊) • Trouvez des expressions autour de l'alimentation ("avoir les yeux plus gros que le ventre"- "Dévorer un livre"- "manger comme 4"- "avoir un appétit d'oiseau"- "tout gober"....) et s'amuser à les dessiner.
Pour aller plus loin: Ressources pédagogiques →→→→→ https://eduscol.education.fr/document/33488/download https://eduscol.education.fr/document/1857/download?attachment		

RESTAURATION SCOLAIRE

Menu pour la Commune de :

PÉRIODE DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU 21 OCTOBRE 2022

Menus

<https://www.bourgogne-repas.fr/espace-telechargement/>



Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN contrôlés par une Diététicienne diplômée (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
 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

L
E
G
E
N
D
E

LFB :Lait Fermer BIO

Légumes et fruits cuits

Légumes et fruits crus

Plat protidique

Féculents

Produits laitiers

Produits sucrés

Produits conformes à la loi EGALIM

BIO-PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

HVE: PRODUIT ISSU D'UNE EXPLOITATION A HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE

MSC: PRODUIT ISSU de la PÊCHE DURABLE

AOP: APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE

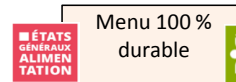
SV: Plat sans viande, si géré par la collectivité

Bonne rentrée
et
bon appétit!



Du 1er au 2 Septembre		SEMAINE DU 5 SEPTEMBRE AU 9 SEPTEMBRE			
S35		S36			
Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée Carottes EGAlim râpées vte	Salade de pommes de terre	Salade de betteraves HVE vte persil	Salade de coquillettes BIO au maïs	Salade de Pois chiches à l'italienne	Concombres EGAlim Bulgare
Plat protidique Spaghetti BIO bolognaise bœuf sv: Spagh. BIO sce tomate dés de colin	Filet de colin MSC sce à l'ancienne	Boulettes soja tomate	Rôti de porc local jus 4 épices sv: Filet de lieu jus 4 épices	Dés de colin MSC sce blanche	Couscous poulet boulettes légumes sv: Couscous poisson légumes
Garniture (plat unique)	Haricots verts EGAlim persillade	lentilles BIO aux carottes EGAlim	Gratin de courgettes BIO au LFB	Epinards hachés	Semoule BIO
Produit laitier Edam coupe	Petits-Suisse BIO	Croq'lait BIO	St Marcellin IGP	Gouda coupe	Fromage blanc
Dessert Compote de pomme	Gâteau maison cassis	Pomme EGAlim	Compote de poire BIO	Flan caramel BIO	Banane BIO

Menu Locavore = Menu à base de produits locaux



Pour en savoir plus sur la loi Egalim: <https://agriculture.gouv.fr/>

SEMAINE DU 12 SEPTEMBRE AU 16 SEPTEMBRE				SEMAINE DU 19 SEPTEMBRE AU 23 SEPTEMBRE			
S37				S38			
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée Salade d'haricots verts EGAlim	Salade mélangée aux haricots rouges	Coleslaw	Taboulé semoule BIO	Chou fleur BIO vte paprika	Salade mexicaine	Haricots blcs oignons rissoles vte	Tomates rondelles vte basilic
Plat protidique Blanquette de veau sv: Blanquette de colin	Pizza végétarienne	Omelette BIO sce tomate	Poisson pané	Steak haché sce napolitaine sv: Colin sce napolitaine	Chipolatas locales sv: Omelette	Pané blé fromager	Cordon bleu sv: Filet de merlu crème paprika
Garniture Riz BIO	(plat unique)	Blé BIO	Ratatouille maison	Coquillettes BIO	Haricots verts EGAlim persillade	Carottes EGAlim Vichy	Lentilles BIO au beurre
Produit laitier Coulommier coupe	Yaourt aromatisé fermier local	Chanteneige BIO	Yaourt BIO	Vache Picon	Gouda BIO	Carré de l'est	Yaourt nature BIO local
Dessert Salade de fruits frais	Raisin	Kiwi BIO	Beignet aux abricots	Pom'pot	Semoule au lait	Purée d'abricot BIO	Pomme EGAlim locale

JEU

Apprends à dessiner la poire!

ETAPE 1

ETAPE 2

ETAPE 3

ETAPE 4

ETAPE 5

ETAPE 6

JEU

A la découverte des champignons
(L'étude des champignons s'appelle la mycologie)

→ Relie chaque champignon à son nom!
→ Sais-tu lesquels poussent dans la forêt et à quelle saison?
→ Lesquels sont comestibles?

- Cèpe
- Amanite tue-mouche
- Champignon de Paris
- Trompette de la mort

SEMAINE DU 26 SEPTEMBRE AU 30 SEPTEMBRE				SEMAINE DU 3 OCTOBRE AU 7 OCTOBRE			
S39				S40			
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée Salade de blé BIO et tomates	Carottes EGAlim râpées vte	Betteraves EGAlim sce bulgare	Salade de maïs	Pomelo	Salade de coquillettes BIO	Coleslaw	Taboulé BIO
Plat protidique Oeufs durs BIO florentine	Boulettes d'agneau sce orientale sv: Filet de poisson sce orientale	Pilon de poulet jus au paprika sv: Omelette jus au paprika	Filet de merlu MSC sce citron	Steak haché sce provençale sv: Filet de poisson sce provençale	Sauté de porc à l'ancienne sv: Œufs brouillés	Boulettes soja tomate	Tarte saumon ciboulette
Garniture (Plat unique)	Semoule BIO	Pommes vapeurs h.olive basilic	Gratin de chou fleur BIO	Pommes rissoles	Petits pois EGAlim aux champignons ss jus de viande	Epinards hachés béchamel	Salade verte
Produit laitier Petits-Suisse BIO	Tomme blanche	Yaourt aromatisé BIO	Camembert	Coulommier	Yaourt nature local BIO	Gouda BIO coupe	Chanteneige BIO
Dessert Gâteau maison à l'ananas	Compote fruits BIO	Pomme EGAlim Local	Banane BIO	Compote fruits BIO	Abricot au sirop	Muffin nature	Poire

Allergènes*: La liste des allergènes majeurs est disponible sur le site internet <https://www.bourgogne-repas.fr>

*Présence possible de gluten, crustacés, mollusques, poissons, œufs, lait, arachide, sésame, fruits à coque, soja, céleri, moutarde, lupin, sulfites

LA SEMAINE DU GOÛT

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022



SEMAINE DU 10 OCTOBRE AU 14 OCTOBRE				SEMAINE DU 17 OCTOBRE AU 21 OCTOBRE			
S41				S42			
Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée Salade de cervelas local aux PdT sv: Salade de PdT	Velouté de carottes EGAlim au gingembre	Salade de tomate basilic h.olive	Radis	Salade de chou fleur BIO vte paprika	Salade de pois chiches	Salade de pommes de terre sce cocktail	Pâté de foie sv: Surimi
Plat protidique Rôti de porc local au jus sv: Falafels	Cake maison curry lentilles	Dés de colin MSC sauce basquaise	Œufs durs BIO sce aurore	Chili végét (H.rouges, maïs, carottes, pulpe tomate épicée)	Sauté de bœuf provençale sv: Pané blé fromager	Feuilletés hot dog sv: Crêpe aux champignons	Filet colin MSC sce écossaise
Garniture Gratin de poireaux locaux au LFB	Salade de betteraves EGAlim à l'ananas	Riz BIO	Pommes de terre à l'anglaise	(Plat unique)	Haricots verts EGAlim persillade	Salade verte au maïs	Semoule BIO
Produit laitier Yaourt fermier local	St Marcellin IGP	Buchette lait mélangé	Rondelé BIO	Gouda BIO coupe	Emmenthal	Chanteneige BIO	Petits-Suisse BIO
Dessert Pomme EGAlim locale	Ile flottante à la noix de coco râpée	Tarte tropézienne	Kiwi BIO	Compote fruits BIO	Banane BIO	Salade de fruits frais	Pomme au four caramel

MENU LOCAVORE

MENU VEG'épicié!

MENU SAVEURS DU SUD

MENU "CICERON C'EST POINCARÉ"

Entre 85% et 90% des entrées, plats principaux et garnitures sont fabriqués dans nos ateliers, le reste étant principalement constitué des laitages et des fruits

JEU

Remplace les images dans le bon ordre!