



= les plats en bleu, sont fait maison

Menus du mois de mai 2024

(Sous réserve des livraisons et de la maturité des fruits)



LUNDI



Salade vinaigrette

Semaine du

6 au 10 mai

Pavé de dindonneau
à la tomate / pavé de
céréales
Riz camarguais
Edam
Pomme

MARDI



Tartine de fromage
Bœuf à la provençale /
pavé fromager
Purée de patates douces
Yaourt nature sucré

MERCREDI



Férialé

JEUDI



Férialé

VENDREDI



Férialé



Semaine du

13 au 17 mai

« Bon pour la planète »

Macédoine
Chili sin carné
Riz
Yaourt aux fruits fermier



Rôti de bœuf à
l'oignon / boulettes de
céréales
Carottes vichy
Pommes noisettes
Kiri
Banane



Carottes râpées
Omelette
Gratin de choux fleurs et
pommes de terre
Petits suisses aux fruits



Salade de tomates
mozzarella
Dinde au curry / Filet de hoki
Brocolis
Pommes de terre
Kiwi



Concombre à la crème
Croustade de thon
Macaronis
emmental râpé
Crème dessert au chocolat

Semaine du

20 au 24 mai

Férialé



Salade verte
Pizza
Banane



« Bon pour la planète »
Céleri vinaigrette
Lasagne de légumes
Fromage blanc
nature sucré



Rôti de veau / quenelles de
poissons
Haricots beurre
Pommes de terre
Tomme des Pyrénées
Pomme



Carottes râpées
Filet de hoki à l'orange
Julienne de légumes
Riz
Yaourt à la vanille



Semaine du

25 au 31 mai

« Bon pour la planète »

Dahl de lentilles aux
épinards
Riz
Fromage à la coupe (brie)
Kiwi



Jambon / thon
Frites
Salade vinaigrette
Yaourts aux fruits fermier



Soupe de tomates
Poulet à la crème /
boulettes végétales
Poêlée de champignons
Pâtes
Compote de fruits



Sauté de bœuf/ pavé
fromager
Flageolets
Pommes de terre
Gâteau maison poire et
chocolat

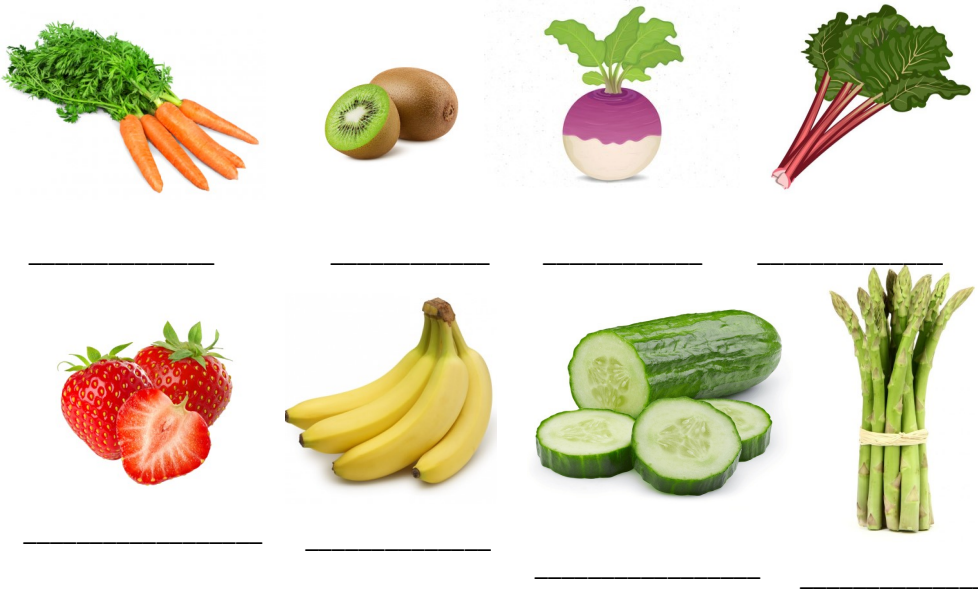


Coleslaw
Tajine de poisson
Légumes
Pommes de terre
Fraises

Dans le cadre du Règlement CE n°1169/2011 (ou Règlement INCO : Informations des Consommateurs), nous vous informons que les repas servis sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, fruits à coque, mollusques, céleri, lupin, graine de sésame, moutarde, lait, anhydride sulfureux et sulfites.



Jeux 1 : nomme les fruits et légumes, ci-dessous.



Jeux 2 : classe ensuite ces fruits et légumes dans leurs familles respectives.

Fruits	Légumes



MENU DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 6 mai au 31 mai 2024

Pour tout renseignement :
 Cuisine Centrale
 475 rue du Sapin Vert
 59150 WATTRELOS
 cuisine.centrale@ville-watrelos.fr



Penchons nous sur les légumes

Les légumes sont sources de vitamines, de fibres alimentaires, de minéraux, d'oligo-éléments et d'eau.

La consommation de légumes est essentielle et doit être quotidienne.

Il est préférable de les consommer bio et de saison.

Ils peuvent être **crus** on parle de CRUDITÉ (carottes râpées, coleslaw...)

ou bien **cuit** on parle alors de CUIDITÉ (betteraves rouges, macédoine, potage de légumes