

Menus du mois d'avril 2021

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





LUNDI

Salade frisée aux des de fête
Blanquette de veau
(quenelles béchamel)
Ragoût navets carottes pdt
Mousse au chocolat

Semaine du
29 mars au 2 avril

MARDI

 « Bon pour la planète »
Crêpe au fromage
Dahl de lentilles aux épinards
Riz basmati 
Pomme bio

MERCREDI

Velouté de panais
Omelette
Piperade-torsade-gruyère
Kiwi

JEUDI



Tajine de dinde
Aux abricots
(tajine de poisson)
Boullgour bio
Cantal
Banane

VENDREDI

Céleri remoulade
Filet de poisson meunière
Chou romanesco
Pommes de terre lamelle
Petits suisses aromatisés
Œufs en chocolat

Semaine du
5 au 9 avril

fériel

Betteraves rouges aux pommes
Sauté de bœuf (BBC) à la flama-
mande
(omelette) 
Purée de céleri 
Yaourt bio fermier sucré

Macédoine de légumes
Rôti de porc sauce moutarde
(steak céréales sauce tomate)
Gratin chou-fleur et pommes de
terre
Clémentines




« Bon pour la planète »
Salade au vinaigre balsamique
Croquets au sarrasin au fromage
Poire bio




Taboulé bio
Pêche du jour sauce crème
Duo courgettes au thym-riz
Fromage blanc aux fruits



Semaine du
12 au 16 avril

 Carottes bio râpées
Emincé de bœuf aux champi-
gnons
(galopin sauce champignon))
Flageolet-pdt rôties
Yaourt bio vanille

Œufs durs sauce Mornay
Brocolis-quinua
Fromage de chèvre frais
Orange

Navets râpés aux raisins secs
Rôti de dinde sauce curry
(steak fromager) 
Flan de carottes bio-blé
Flan caramel




« Bon pour la planète »
Céleri râpé à la moutarde an-
cienne
Gratin de pâte bio à la mozzarella
Compote bio



Salade au vinaigre de framboise
Brandade à la patate douce
Saint Paulin
Tarte aux pommes

Semaine du
19 au 23 avril

Sauté d'agneau
(plat de pois chiche à la co-
riandre)
Printanière de légumes
Comté
Ananas

Salade d'endives bio au maïs
Filet de poulet
(omelette) 
Haricots plats-pépinettes
Yaourt fermier aux fruits bio




« Bon pour la planète »
Tartine au fromage
Lentilles bio à la provençale
Riz basmati 
Pomme bio 


Salade
Jambon
(thon)
Frites
Saint nectaire-banane



Concombre à la crème
Pêche du jour au citron
Fondue de poireaux
Mélange 5 céréales
Petits suisses

Semaine du
26 au 30 avril
(vacances sco-
laires)

 « Bon pour la planète »
Tomate farcie végétale
Pâtes tricolores-gruyère
Banane

 Salade
Omelette bio
Gratin dauphinois
Crème dessert vanille

Céleri rémoulade persillé-dés de
cantal
Sauté de porc à la moutarde
(poisson emmental)
Haricots beurre-blé
Kiwi

Betteraves rouges et mâche
Rôti de bœuf
(boulettes de céréales)
Salsifis-pdt paprika
Fromage blanc sucré

Feuilleté aux légumes
Filet de colin au safran
Purée de carottes bio
Poire



Fruits et légumes du printemps

Groseilles, framboises, cerises, rhubarbe, pomme, poire williams, abricots, melon.

Asperges, radis, navets, carottes, artichaut, concombre, laitue, petits pois, courgettes, épinards, poireaux, poivrons, aubergines, chou-fleur, tomates.

ŒUFS MIMOSA

Ingrédients pour 4 personnes:

- * 4 œufs
- * 1 cuillère à soupe rase de mayonnaise
- * Persil frais haché

1. Cuire les œufs 10 minutes pour avoir des œufs durs
2. Écaler les œufs, les couper en deux dans le sens de la longueur puis récupérer le jaune sans abimer le blanc
3. Émietter les jaunes et mélanger avec la mayonnaise
4. Remplir les blancs avec le mélange



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 29 mars au 30 avril 2021

Pour tout renseignement :

Sylvie BERTRAND

Diététicienne

Unité Centrale de Production

472 rue du Sapin Vert

59150 WATTRELOS

03.20.81.59.68

cuisine.centrale@ville-wattlelos.fr

Consommer local

Manger local c'est le fait de consommer des produits qui ont parcouru la plus petite distance possible en gardant certaines exceptions pour les produits qui ne peuvent pas être produits chez nous (bananes, ananas, chocolat, thé, ...). Cette action permet de préserver l'environnement en limitant les distances parcourues par les aliments, de préserver la santé en évitant une perte excessive de vitamines des fruits et légumes; cette perte est due à la récolte avant maturité, au transport et au stockage. Cela permet aussi de soutenir l'économie locale.

Quelques conseils pour consommer local:

- ◆ Acheter auprès d'agriculteurs locaux (dans les marchés, les fermes,...)
- ◆ Vérifier la provenance des produits frais lors de l'achat
- ◆ Si possible, fabriquer un petit potager dans son jardin ou participer à l'entretien d'un jardin collectif afin de consommer ce qui y est récolté.

