

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

LUNDI

MARDI


MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine du
3 au 7 mai

Betteraves rouges aux
pommes
Fondant de langue / steak
fromager
Petits pois à la française
Pommes de terre boulan-
gère
Orange

Rôti de porc aux échalotes/
filet de hoki aux échalotes
Ratatouille, pommes de
terre campagnardes
 Edam
Pomme bio

Céleri râpé et maïs à la
moutarde ancienne
Sauté de dinde aux champi-
gnons / quenelles aux
champignons
Riz
Petits suisses aromatisés



« bon pour la planète »



Salade au vinaigre balsa-
mique
Gratin de crozets
Compote de fruits bio



Carottes bio râpées aux dés
de cantal
Pêche du jour citronnée
Brocoli, boulgour bio
Beignet aux pommes



Semaine du
10 au 14 mai

Sauté d'agneau menthe-
miel / saumon sauce aneth
Ragoût de navets bio
Gouda
Ananas



« Bon pour la planète »

Concombre aux dés de fêta
Curry de légumes
Pépinettes
Crème dessert bio au cho-
colat




Laitue au maïs
Filet de poulet / steak de
céréales
Purée de patates douces
Laitage bio fermier aux
fruits



Férié

Pas d'école

Semaine du
17 au 21 mai

Salade aux dés de brebis
Rôti de veau / boulettes de
pois chiches
Tian de courgettes, blé
 Yaourt bio vanille



Céleri rémoulade aux raisins
secs



Carottes bio râpées
Omelette
Duo haricots verts et beurre
Pommes de terre rôties
Flan caramel



« bon pour la planète »

Pâtes bio à la bolognaise
végétale
Gruyère
Fromage blanc sucré
Fraises



Salade de tomates aux dés
de mozzarella
Pêche du jour
Épinards à la crème
Riz pilaf
Yaourt aromatisé

Semaine du
24 au 28 mai

Férié



Macédoine de légumes
Sauté de bœuf (BBC) aux
olives / omelette
Purée de céleri
Yaourt bio sucré fermier



« bon pour la planète »

Couscous végétal
Semoule bio
Tomme des Pyrénées
Fraises



Salade
Jambon / thon
Frites
Saint Paulin
Pomme bio



Concombre à la crème
Marmite du pêcheur
Chou romanesco, gnocchis
Gruyère
Crème dessert vanille



EXEMPLE DE MENU ALTERNATIF:

- * Lentilles corail au lait de coco
 - * Riz basmati
- * Faisselle au miel ou au coulis de framboises
 - * Fruit de saison



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 3 au 28 mai 2021

Pour tout renseignement :

Sylvie BERTRAND
Diététicienne
Cuisine centrale
475 rue du Sapin Vert
59150 WATTRELOS
03.20.81.59.68
cuisine.centrale@ville-wattlelos.fr



RECETTE DES LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

Ingrédients pour 4 personne:

- *200g de riz basmati
- *300g de lentilles corail
- *100g de noix de cajou non salées
- *250ml de lait de coco
- *Sel, poivre, curry (poudre)

Etapes :

- ⇒ Faire cuire les lentilles et le riz séparément
- ⇒ Pendant ce temps mélanger le lait de coco et les épices , y ajouter les noix de cajou cassées en deux
- ⇒ Égoutter les lentilles et le riz
- ⇒ Ajouter les lentilles au mélange de lait de coco
- ⇒ Napper le riz du mélange lentilles lait de coco

L'impact de l'alimentation sur la santé

L'impact de l'alimentation sur notre santé n'est plus à démontrer. L'équilibre nutritionnel dépend en grande partie de la variété de nos repas. C'est pourquoi, par le biais des menus que nous proposons à vos enfants, nous avons fait le choix de leur faire découvrir des menus alternatifs à base de protéines végétales.

Les protéines d'origine animale et végétale ont une composition différente et complémentaire. Les aliments riches en protéines végétales ne contiennent pratiquement pas de matières grasses à l'inverse des viandes qui sont riches en acides saturés .

Les acides gras sont contenus dans les matières grasses; ils peuvent être « saturés » ou « insaturés » selon la nature de l'aliments ou son mode de préparation. Un excès d'acides gras saturés peut sur le long terme nuire à la santé.

