

































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

|                                              | LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Semaine du</b><br><b>2 au 6 mai</b>       | Macédoine de légumes<br>Bœuf à la provençale/ omelette bio<br>Coquillettes bio, gruyère<br>Kiwi bio<br>                                                                                                                         | Carottes bio râpées aux raisins secs à la moutarde ancienne<br>Rôti de porc à l'échalote / hoki à l'échalote<br>Flageolets, pommes de terre bio<br>Yaourt fermier sucré<br>                                                               |  Poireaux vinaigrette<br>Dinde aux champignons / quenelles aux champignons<br>Épinards, riz de Camargue<br>Fromage blanc aux fruits                                                                                                                        |  <b>« bon pour la planète »</b><br>Salade au vinaigre balsamique<br>Gratin de pommes de terre bio au fromage de raclette<br>Poire bio<br>                                       | Filet de colin au curry<br>Brocolis, pépinettes<br>Saint Paulin bio<br>Tarte aux pommes<br>                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Semaine du</b><br><b>9 au 13 mai</b>      |  Escalope de poulet à l'estragon/ filet de colin à l'estragon<br>Petits pois, pommes de terres bio rôties<br>Gouda bio<br>Ananas bio<br>       |  <b>« bon pour la planète »</b><br>Concombre bio à la ciboulette<br>Curry de légumes aux fèves<br>Gnocchis, gruyère<br>Yaourt bio fermier aux fruits<br> | Salade de jeunes pousses au maïs<br>Omelette bio<br>Blé aux champignons<br>Flan caramel<br>                                                                                                                                                                |  Salade de haricots verts bio<br>Bœuf à la moutarde/ boulettes de céréales à la moutarde<br>Ragoût de navets bio, carottes bio et pommes de terre bio<br>Mousse au chocolat<br> |  Céleri bio rémoulade aux dés de mimolette<br> Pêche du jour à la napolitaine<br>Poêlée ratatouille, boulgour bio<br>Pomme bio<br> |
| <b>Semaine du</b><br><b>16 au 20 mai</b>     | Tomate aux dés de mozzarella<br>Rôti de veau / omelette<br>Courgettes au thym, riz<br>Petits suisses aromatisés                                                                                                                                                                                                  | Carottes bio râpées persillées<br>Émincé de poulet à la crème / filet de hoki à la crème<br>Chou de Bruxelles, pomme de terre bio<br>Banane<br>                                                                                            | Porc à l'aigre douce / steak céréales<br>Haricots plats, pommes de terre<br>boulangères<br>Edam bio<br>Pomme golden<br>                                                                                                                                    |  <b>« bon pour la planète »</b><br>Coquillettes bio à la bolognaise de lentilles, gruyère<br>Fromage blanc sucré<br>Fraises<br>                                                 | Betteraves rouges sauce mousseline<br>Brandade de colin<br>Salade au vinaigre de framboise<br>Yaourt fermier aux fruits                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Semaine du</b><br><b>23 au 27 mai</b>     | Concombre à la crème<br>Rôti de dinde / steak fromager<br>Gratin de chou-fleur et de pommes de terre<br>Yaourt bio vanille<br>                                                                                                |  <b>« bon pour la planète »</b><br>Tartine au fromage de raclette<br>Couscous végétal<br>Semoule bio<br>Poire bio<br>                                 | Poisson emmental<br>Brunoise de légumes, pommes de terre bio rôties<br>Saint Paulin bio<br>Kiwi<br>                                                                                                                                                      | Férié                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pas d'école                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Semaine du</b><br><b>30 mai au 3 juin</b> |  <b>« bon pour la planète »</b><br>Tomate mozzarella<br>Dahl de lentilles aux épinards<br>Semoule bio<br>Crème dessert bio au chocolat<br> | Salade<br>Jambon / thon<br>Frites au four<br>Tomme noire<br>Pomme bio<br>                                                                                                                                                                |  Céleri bio à la moutarde ancienne<br>Escalope de dinde à la normande/ boulettes de pois chiches<br>Carottes bio au thym, pommes vapeur<br>Yaourt fermier sucré<br> | Carottes râpées à la ciboulette<br>Veau marengo / quenelles à la tomate<br>Fusillis bio, gruyère<br>Fraises<br>                                                                                                                                                  |  Pêche du jour aux agrumes<br>Fondue de poireaux, pommes vapeur persillées<br>Gouda bio<br>Flan pâtissier<br>                                                                                                     |

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.





**Consommer des crudités présente aussi un autre avantage :  
l'accompagnement d'une vinaigrette !**

Les vinaigrettes nous permettent de consommer, tout en nous faisant plaisir, des huiles végétales crues.

Ces huiles végétales consommées crues nous apportent notre quota d'oméga 3 et d'oméga 6 surtout si elles sont d'appellation « vierge » ou de « première pression à froid ».

## Recette de vinaigrette

### Pour 4 personnes :

- ⇒ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de noix ou de colza
- ⇒ 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- ⇒ 2 cuillères à soupe de vinaigre au choix
- ⇒ Ciboulette, échalote, persil
- ⇒ Sel et poivre.



Incorporer tous ces aliments progressivement en commençant par la moutarde et ainsi de suite ; mélanger à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.

Bonne dégustation !



## MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 2 mai au 3 juin 2022

### Pour tout renseignement :

Sylvie BERTRAND  
Diététicienne  
Unité Centrale de Production  
475 rue du Sapin Vert  
59150 WATTRELOS  
03.20.81.59.68  
cuisine.centrale@ville-wattlelos.fr



**La saison de l'été approche et notre envie de repas  
froids ou de crudités grandit !**



**Les légumes consommés crus ont l'avantage d'être plus riches en vitamines et en sels minéraux :**

- \* Ces éléments non caloriques assurent le bon fonctionnement de notre système immunitaire et de notre système nerveux
- \* Les fibres contenus dans ces aliments assurent aussi un fonctionnement optimal de notre système digestif.

De quoi se faire plaisir en toute santé...

