

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine du
6 au 10 juin

Férié

Lasagne aux légumes
Edam bio
Pomme bio

« bon pour la planète »
Salade gourmande aux dés de chèvre
Lentilles bio aux courgettes
Boulgour bio
Abricots

Macédoine de légumes
Émincé de bœuf à l'aigre douce /
steak céréales à l'aigre douce
Haricots beurre
Pommes de terre bio rôties
Yaourt bio fermier aux fruits

Concombre ciboulette
Hoki aux dés de carottes
Fusillis bio, gruyère
Compote de fruits bio

Semaine du
13 au 17 juin

Céleris bio au maïs
Omelette bio
Épinards crème, gnocchis
Gruyère
Kiwis bio

Potage potiron bio
Rôti de bœuf à la hongroise / hoki à la
hongroise
Petits pois, pommes de terre paprika
Yaourt fermier aux fruits

Nems
Dinde à l'estragon / boulettes de
céréales à l'estragon
Chou romanesco, pommes de terre
Petits suisses sucrés

« bon pour la planète »
Salade à la moutarde ancienne
Gratin de crozets au Sarrazin
Pomme bio

Carottes bio râpées aux dés de brebis
Pêche du jour à l'aneth
Poêlée de riz camarguais
Mousse chocolat bio

Semaine du
20 au 24 juin

Tomate bio balsamique
Émincé poulet à la ciboulette / œufs
durs à la ciboulette
Jardinière de légumes frais bio
Yaourt bio fermier sucré

« bon pour la planète »
Melon
Fusillis bio à la poêlée des bois
Dés de mimolette
Banane bio

Concombre bio à la crème
Rôti de porc milanaise / quenelle
sauce aurore
Fenouil bio braisé, riz
Fromage blanc aux fruits

Agneau au thym / steak fromager
Flageolets, pommes vapeur
Saint Paulin bio
Tarte aux fruits

Salade mêlée aux dés de cantal
Pêche du jour à l'orange
Courgettes aux herbes, pépinettes
Fraises

Semaine fraich'attitude

Semaine du
27 juin au 1er juillet

« bon pour la planète »
Carottes bio râpées
Gratin de pâtes bio provençal à la moz-
zarella
Crème dessert bio au chocolat

Salade de chèvre au vinaigre de fram-
boises
Jambon / thon
Frites au four
Gouda bio
Abricots

Céleri bio rémoulade persillé
Brandade de poisson
Yaourt fermier sucré

Goulash de bœuf / omelette
Haricots plats, pommes de terre bio
Tomme des Pyrénées
Petit pot de glace

Tartine au fromage de raclette
Tajine aux boulettes de céréales et aux
abricots
Semoule bio
Nectarine

Semaine du
4 au 7 juillet

Salade
Pizza au fromage
Pomme bio

Melon
Filet meunière
Épinards crème, riz
Yaourt bio vanille

Pas d'accueil de loisirs

Chili végétal
Pommes de terre bio
Edam bio
Compote de fruits bio

Vacances scolaires

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.



Recette gourmande d'été

Brochettes de fruits choco-pralin (pour 4 personnes)

- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de pralin
- 40 g (8 carrés) de chocolat au lait ou noir
- 1/2 pomme golden
- 2 clémentines
- 1 banane
- 200 ml de jus de pomme (pur jus)



Préparation

Lavez et coupez la pomme en gros morceaux.

Epluchez les clémentines et la banane et coupez-la en rondelles.

Sur des pics à brochette, alternez les fruits frais de manière à faire 4 brochettes.

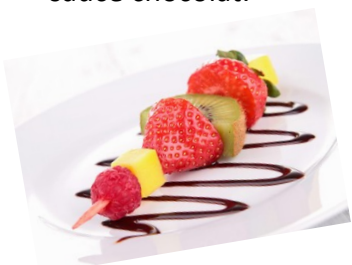
Versez dessus le mélange jus de pomme/cannelle. Laissez mariner 1 heure en les retournant de temps en temps.

Faites fondre le chocolat au four à micro-ondes avec 2 cuillères à soupe d'eau. Ajoutez la crème liquide chaude et le pralin et mélangez.

Dans une poêle bien chaude, faites revenir les brochettes avec la marinade environ 5 min à feu vif. La marinade doit se lier.

Déposez une brochette sur une assiette et nappez légèrement de sauce chocolat.

Régalez-vous !



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 6 juin au 7 juillet 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



L'eau à volonté !



A l'approche des vacances d'été et des périodes de fortes chaleur, n'oubliez pas de vous hydrater.

L'eau est la seule boisson qui nous est indispensable, elle permet d'assurer les grandes fonctions vitales de notre organisme.

Consommez 1 litre à 1,5 litre par jour, y compris entre les repas.

Alors n'hésitez pas à emporter une gourde qui vous accompagnera tout au long de votre journée !

