

LUNDI

Semaine du
3 au 7 avril

Escalope de poulet/filet de poisson
Flageolets
Pommes de terre
Tomme noire
Kiwi^{bio}



Férié

Semaine du
10 au 14
avril

Salade jeunes pousses et dès de mimolette
Omelette^{bio}
Choux-fleurs
Pommes de terre cubes
Crème dessert à la vanille



Semaine du
17 au 21
avril

Navarin d'agneau aux 4 épices/ steak fromager
Mijoté de navets et pommes de terre
Fromage à la coupe^{bio}
Pomme^{bio}



Semaine du
24 au 28
avril



MARDI

« Bon pour la planète »

Salade frisée au vinaigre de framboise
Gratin savoyard
Compote de fruits

Porc à la moutarde/ steak fromager
Riz camarguais aux petits légumes
Fromage à la coupe^{bio}
Banane^{bio}



Duo de céleri et maïs
Veau à l'estragon/ boulettes de céréales
Epinards
farfalles^{bio} - gruyère^{bio}
Orange



« Bon pour la planète »

Betteraves rouges aux pommes
Pennes
Poêlée des bois au fromage de chèvre
Banane^{bio}



MERCREDI



Macédoine
Omelette^{bio}
Ratatouille
Riz
Coupelle de yaourt aux fruits

Salade mêlée
Rôti de bœuf/filet de poisson meunière
Haricots verts
Pommes de terre au paprika
Fromage blanc à la vanille

Velouté de courgettes
Saucisses/steak de céréales
Lentilles - pommes de terre
Petits suisses aromatisés

Salade mêlée au vinaigre balsamique
Jambon/thon
Frites
Edam^{bio}
Orange



JEUDI

Velouté de légumes^{bio}
Carbonnade flamande/
boulettes de céréales
Coquillettes^{bio} - gruyère
Poire^{bio}

Tartine au fromage
Pasta e flagioli
Pomme^{bio}

Couscous végétarien aux pois chiches
Semoule^{bio}
St Paulin
Kiwi^{bio}

Coleslaw
Emincé de poulet à la coriandre/ steak de céréales
brocolis - riz
Yaourt à boire au chocolat



« Bon pour la planète »



« Bon pour la planète »

VENREDI

Carottes râpées^{bio} et dès de cantal
Filet de colin au safran
Fondue d'endives
Mélange de céréales
Dessert surprise au chocolat

Endives et dès de poires
Cœur de merlu à l'orange
Purée de patates douces
Yaourt à boire

Carottes râpées^{bio}
Filet de poisson à la ciboulette
Fondue de poireaux
Pépinettes
Yaourt nature sucré fermier

Concombre^{bio} ciboulette
Marmite aux deux poissons
Carottes
Pommes de terre^{bio}
Yaourt aux fruits^{bio}



Idée: Papillote de poisson

Ingrédients :

- Filet de poisson (1/personne)
- Huile d'olives (1 cuillère à soupe)
- Légumes frais et de saison ou légumes surgelés naturels (environ 125 g /personne)

Pour l'assaisonnement (à votre convenance)

- Sel /poivre
- Aneth
- Citron

Préparation :

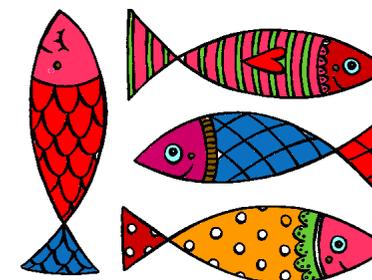
- 1) Préchauffer votre four à 180°C. Pendant ce temps préparer une feuille d'aluminium assez grande pour créer une papillote.
- 2) Verser quelques gouttes d'huile d'olive sur le papier d'aluminium. Puis disposer les filets de poissons, les légumes et quelques rondelles d'oignons au dessus de celui-ci.
- 3) Vous pouvez assaisonner avec du sel, du poivre, de l'aneth et du citron si vous le désirez. Puis ajouter une cuillère d'huile d'olive sur le dessus.
- 4) Finalement plier la feuille d'aluminium pour former une papillote. En vous assurant que le jus ne puisse pas s'échapper. Enfournier le tout durant environ 15 à 20 min
- 5) Vous pouvez accompagner cette préparation de riz ou de pâtes par exemple



MENUS DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 3 au 28 avril 2023

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



Profitons du mois d'avril pour parler poisson...

Tout d'abord les poissons sont sources de *protéines*, au même titre que la viande, la volaille ou les œufs.

Les poissons apportent aussi des *vitamines*.

Mais ils sont souvent ventés pour être une source non négligeable d'*oméga 3*, qualifiés de « bons » lipides.

Les poissons peuvent être cuisinés de différentes manières : en papillote, au four, à la poêle, ou au grill par exemple.

Toutes les semaines, vos enfants ont l'occasion de manger du poisson au restaurant scolaire.

En effet, chaque vendredi nous mettons un point d'honneur à servir du poisson à vos enfants.

(Manger bouger, Santé publique France, 2023)

