

CLÉMENTINE OU MANDARINE?



CÔTÉ INFORMATION :

La clémentine :

- issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.
- découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

La mandarine :

- originaire d'Asie.
- a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée. La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.



CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen). Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

Durée de préparation : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.



2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.



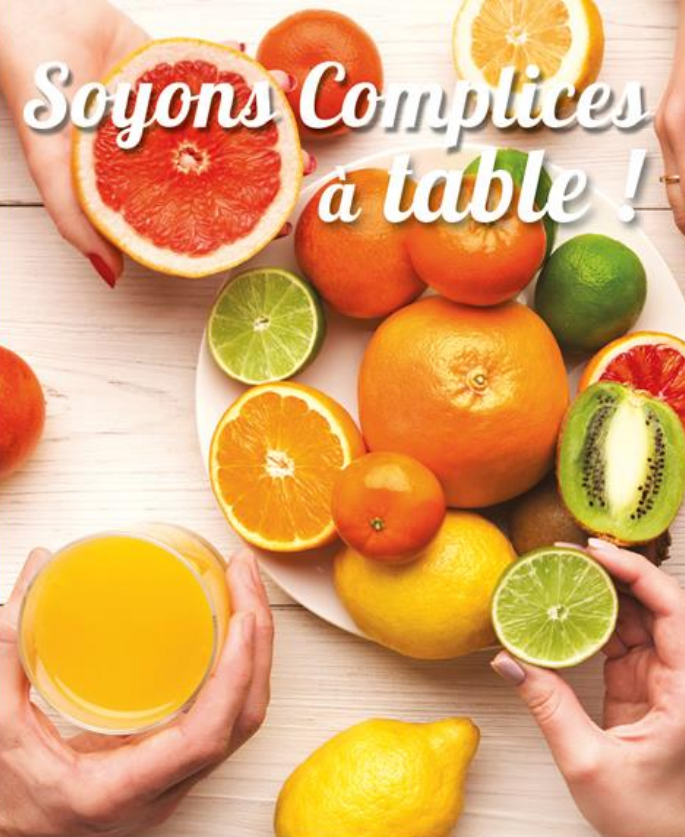
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



4. Mélanger et déguster !



JANVIER FÉVRIER 2019



ÉDITO

La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.

La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

Menus du 07 janvier au 08 mars 2019

api

RESTAURANT SCOLAIRE DE CREIL
DANIELLE MITTERRAND



Légende :



Produit
cuisiné



Produit
local



Viande
française



Produit
BIO

lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	mercredi 09 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier	lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Salade PdT olives et maïs Salade de pâtes italienne Sauté de boeuf RDC sauce tomate S/viande : pané fromager Brocolis persillés Chantailou / Carré fondu Pomme	Potage de potiron Poisson pané + citron Printanière de légumes Buchette vache chèvre Carré de ligueil Yaourt aromatisé de la ferme de Sigy	Oeuf dur mayonnaise Paupiette de veau sauce curry S/viande : paupiette de saumon sauce citron Semoule BIO Suisse aromatisé Compote pomme fraise	Carottes râpées vinaigrette Céleri rémoulade Rôti de porc* à la dijonnaise S/viande : galette boughour pois chiche emmental + ketchup Pommes noisette Camembert Mousse au chocolat 	Galette des rois Salade verte mimolette Bolognaise S/viande : bolognaise au thon  Pâtes Suisse sucré Galette des rois 	Crêpe au fromage Boulettes d'agneau sauce indienne S/viande : nuggets végétariennes Purée de carottes Suisse sucré Suisse aromatisé Poire	Nouvel an chinois Salade asiatique BIO Emincé de volaille RDC sauce caramel S/viande : marmite de la mer  Riz cantonnais Vache qui rit Salade de fruits exotique avec des litchis	Potage poireaux et pommes de terre Hachis parmentier (purée BIO) - Yaourt sucré Gaufres	Médailillon de surimi mayonnaise Merguez + ketchup S/viande : pané fromager + ketchup Boughour Mimolette et gouda Compote pomme BIO	Salade de pois chiches orientale Poisson frais sauce citron Epinards béchamel Camembert Mousse citron
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 11 février	mardi 12 février	mercredi 13 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
Salade de perles de pâtes aneth Courgettes râpées à la menthe Crousty de poulet + ketchup S/viande : boulettes végétales sauce provençale Ratatouille et PdT BIO Vache qui rit Petit moulé ail et fines herbes Liégeois chocolat	Pâté de campagne* cornichon Médailillon de surimi mayonnaise Filet de colin aux agrumes Haricots verts persillés Yaourt aromatisé BIO Yaourt sucré BIO Poire	Crêpe au fromage Grignottines de porc* sauce crème S/viande : omelette au fromage Jardinière de légumes Saint paulin Paris brest	Potage de légumes Tomate farcie S/viande : marmite de la mer Riz BIO Gouda Flan nappé caramel	Carottes râpées vinaigrette Salade verte au maïs vinaigrette Beignet de calamar + ketchup Pommes vapeur Suisse aromatisé Suisse sucré Compote pomme abricot	Betteraves vinaigrette Sauté de boeuf RDC sauce forestière S/viande : poisson meunière et citron Pommes noisettes Yaourt nature + sucre de la ferme de Viltain Pomme	Velouté Crécy BIO Saucisse de Francfort* S/viande : filet de hoki sauce diéppoise Haricots blancs tomatisés Crème anglaise Gâteau au chocolat RDC	Feuilleté au fromage Nuggets de poisson + ketchup Carottes persillées BIO Tomme blanche Smoothie aux fruits	Terrine de légumes sauce ciboulette Cuisse de poulet RDC au jus S/viande : omelette au fromage Pommes vapeur Suisse aromatisé Clémentine BIO	Salade verte mimosa Gratin de pâtes au thon - Brie Liégeois vanille
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 18 février	mardi 19 février	mercredi 20 février	jeudi 21 février	vendredi 22 février
Macédoine mayonnaise Betteraves vinaigrette Burger de boeuf S/viande : Hoki sauce Dugléré Carottes persillées Chantailou et carré fondu Crème dessert chocolat de la ferme de Sigy	Salade verte vinaigrette Tartiflette* S/viande : tartiflette au fromage - Suisse sucré et suisse aromatisé Cocktail de fruit au sirop	Salade de coeur de blé au basilic Pizza tomate fromage - Yaourt sucré BIO Fruit de saison	Sardine et beurre Joue de porc* au miel S/viande : saumonette sauce citron Tortis au beurre Brie Fruit de saison BIO	Potage de légumes Poisson frais sauce aneth Pommes vapeur Yaourt aromatisé et emmental Madeleine BIO	Céleri rémoulade Burger de boeuf sauce tomate S/viande : falafels Rosti Suisse sucré Fruit de saison	Potage de légumes Pavé de poisson mariné Petits pois Gouda Compote pomme BIO	Crêpe au fromage Cordon bleu S/viande : chili sin carné Carottes persillées BIO Carré de ligueil Mousse au chocolat	Macédoine de légumes mayonnaise Choucroute* S/porc : choucroute de la mer Yaourt aromatisé Poire	Salade verte farandole Gratin de pommes de terre au poisson blanc - Carré fondu Compote pomme abricot
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février	lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Carottes râpées vinaigrette Jambon* sauce méridionale S/viande : pavé fromager Choux fleurs béchamel Pyrénées et edam Compote pomme	Taboulé oriental aux épices Salade de pâtes au surimi Colin sauce aromate Petits pois cuisinés Saint paulin et buchette vache chèvre Crème dessert chocolat BIO	Salade verte vinaigrette Lasagne bolognaise S/viande : lasagne saumon - Camembert Ile flottante	Potage de potimarron Brandade de poisson - Yaourt aromatisé Yaourt sucré Ananas BIO	Chandeleur Salade arlequin BIO Beignet de poisson + ketchup Pommes sautées Petit moulé nature Crêpe au chocolat 	Carottes au jus de citron Bolognaise S/viande : bolognaise au thon Pâtes Emmental râpé Flan vanille	Céleri vinaigrette au fromage blanc Sauté de dinde RDC sauce champignons S/viande : beignet de calamar + ketchup Pommes noisettes Crème anglaise Gâteau à la noix de coco RDC	Potage de légumes Parmentier de poisson au potiron - Yaourt sucré BIO Riz au lait caramel	Sardine et beurre Chipolatas* S/viande : boulettes végétales sauce romarin Carottes BIO Montcadi Liégeois au chocolat	Velouté de poireaux Filet de colin sauce homardine Riz créole Buchette vache chèvre Kiwi BIO
lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars	lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Taboulé oriental Poisson pané Poireaux à la béchamel + PdT Saint paulin et gouda Poire	Mardi Gras Salade carnaval BIO Jambon* blanc + ketchup S/viande : lasagne saumon Pâtes Petit moulé ail et fines  Beignet pomme	Salade verte vinaigrette Pizza tomate fromage Yaourt aromatisé Compote de fruits	Saucisson sec* + cornichon S/viande : médailillon de surimi mayonnaise Couscous Poulet S/viande : couscous de poisson Semoule Vache qui rit Ananas BIO	Salade mexicaine Hoki sauce diéppoise Carottes au jus Camembert Yaourt aromatisé BIO	Taboulé oriental Poisson pané Poireaux à la béchamel + PdT Saint paulin et gouda Poire	Mardi Gras Salade carnaval BIO Jambon* blanc + ketchup S/viande : lasagne saumon Pâtes Petit moulé ail et fines  Beignet pomme	Salade verte vinaigrette Pizza tomate fromage Yaourt aromatisé Compote de fruits	Saucisson sec* + cornichon S/viande : médailillon de surimi mayonnaise Couscous Poulet S/viande : couscous de poisson Semoule Vache qui rit Ananas BIO	Salade mexicaine Hoki sauce diéppoise Carottes au jus Camembert Yaourt aromatisé BIO

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements