



Menus de la semaine DU 1ER AU 5 OCTOBRE 2018



Nous poursuivons le projet « tous consommateurs » pour une alimentation bonne saine et juste. Au restaurant scolaire des menus de saison, diversifiés, équilibrés qui permettent la découverte des saveurs de notre territoire sont préparés par Maria. Moins gras, moins salé, moins sucré c'est une réalité dans notre village. Les menus sont consultables sur le site www.flassan.fr (Accueil/Ecole Primaire) et autres informations sur la vie de la commune.



lundi		mardi		jeudi		vendredi	
SALADE DE BETTERAVES		SALADE VERTE		SALADE VERTE		CAROTTES ET GRUYERE RAPES	
OMELETTE DE		POULET		TAJINE A L'AGNEAU		BRANDADE	
COURGETTES		RIZ		SEMOULE		POMMES DE TERRE	
FROMAGE BLANC		FROMAGE BLANC AU MIEL		FLAN		PETIT SUISSE	
POMME							



◊ Les vinaigrettes sont à base d'huile d'olive et de colza pour respecter l'équilibre oméga 3 et oméga 6 et sont agrémentées de condiments pour éveiller et diversifier les goûts.
 ◊ Les épices et aromates (persil, basilic, ciboulette, oignon, cumin, curcuma, ail) parfument souvent les plats afin d'éviter trop de sel.
 ◊ Les céréales (riz, pâtes, couscous, épeautre) ainsi que le lait pour les béchamels sont bio.
 ◊ Les légumes et fruits crus sont locaux, de saisons et achetés sur le village.
 ◊ Les compotes sont sans sucre ajouté.

◊ Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs) sources de protéines végétales sont valorisées et pour éviter les produits d'importation sont cuites sur place.
 ◊ Les pâtisseries servies de façon exceptionnelles sont préparées par Maria. Volontairement pour la santé de vos enfants nous supprimons les produits types cordon bleu ou nuggets, poisson et viande reconstitués, ou biscuiteries industrielles chargées en huile de palme.

Légende

Viandes, poissons, œufs		Produit laitiers		Légumes et fruits crus		Produits céréaliers, féculents et légumes secs		Légumes et fruits cuits	
-------------------------	--	------------------	--	------------------------	--	--	--	-------------------------	--