


Menus scolaires de Bessan

DU 04 AU 10 SEPTEMBRE 2017


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Salade de betteraves 	Salade verte 	Céleri rémoulade	Salade composée 	Saucisson sec et cornichons
	Bœuf bourguignon  Pommes vapeur	Colombo de poisson Brocolis fleurette	Millefeuille de petits farcis maison (tomate, courgette)  Semoule	Poulet rôti  Pâtes au beurre	Poisson pané (carottes, chou-fleur, pommes de terre)
	Saint Nectaire	Chanteneige	Gouda	Emmental	Kiri
	Duo de raisins	Tarte pomme noix	Fruit frais 	Prunes	Yaourt aromatisé

La recette du Chef 

Le colombo

La poudre à colombo (ou la poudre de colombo) n'est pas une épice mais un mélange d'épices. De couleur jaune, on pourrait la confondre avec du curry (jaune) et l'odeur y ressemble légèrement mais il est un peu plus doux. Le colombo est l'équivalent antillais du curry indien. C'est d'ailleurs grâce aux indiens les coolies, immigrés des Indes orientales aux Antilles - que le colombo a été introduit aux Antilles à partir de 1862.

Composition :
Mélange d'épices : curcuma, cumin, coriandre, clous de girofle, poivre noir, fenugrec, moutarde, gingembre. Ces épices sont majoritairement en graines qu'on fait revenir à sec avant de les moulin.



Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. La liste de ces allergènes est disponible à l'accueil.




Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

Menus scolaires de Bessan

DU 11 AU 17 SEPTEMBRE 2017



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
DEJEUNER	Sardines au citron	Salade d'artichauts	Salade de tomates mozzarella 	Salade de pommes de terre au thon	Concombre vinaigrette 
	Rôti de porc au jus  Petits pois à la française	Brandade morue Salade verte émincée 	Paupiette de veau aux olives vertes  Pâtes	Boulettes d'agneau façon tajine et légumes	Nuggets de volaille Légumes cuits 
	Samos	Camembert	St Paulin	Bleu	Carré frais
	Fruit frais 	Flan nappé caramel	Raisin	Mousse au chocolat	Banane


La recette du Chef 

L'olive

Le fruit de l'olivier est couramment consommé dans les pays méditerranéens où sa culture occupe une place importante.

À poids équivalent, l'olive contient une plus grande quantité de certains antioxydants que son huile.

Les gras de l'olive et de son huile sont en majeure partie monoinsaturés et reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.


Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. La liste de ces allergènes est disponible à l'accueil.



Menus scolaires de Bessan


DU 18 AU 24 SEPTEMBRE 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Salade de blé	Carottes râpées 	Mousse de foie et condiments	Salade de tomates 	Salade de chou rouge
	Alouette de bœuf aux échalotes  Courgettes persillées  	Bourride de colin Pommes vapeur	Saucisse grillée  Haricots verts	Moules marinières  Frites	Couscous garni  Semoule et ses légumes
	St Nectaire	Emmental	Tartare	Samos	Edam
	Crème vanille	Fruit frais 	Tarte aux pommes	Poire	Liégeois au chocolat

La recette du Chef 

LE RAISIN

Le raisin est le fruit de la Vigne, c'est un des fruits les plus cultivés au monde. Il se présente sous la forme de grappes composées de nombreux grains, qui sur le plan botanique des baies, de petite taille et de couleur claire, pour le raisin blanc (verdâtre, jaunâtre, jaune doré) ou plus foncée, pour le raisin rouge (mauve, rose ou noir). Il sert surtout à la fabrication du vin à partir de son jus fermenté, mais il se consomme également comme fruit, soit frais, le raisin de table, soit sec, le raisin sec qui est utilisé surtout en pâtisserie ou en cuisine. On consomme également du jus de raisin.



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.


Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. La liste de ces allergènes est disponible à l'accueil.



Menus scolaires de Bessan

DU 25 SEPTEMBRE AU 1^{ER} OCTOBRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Salade de betteraves 	Coleslaw	Salade verte	Salade de cœurs de palmiers	Salade de concombre 
	Boulettes de bœuf au jus  Purée de pommes de terre	Rouille de seiche  Riz créole	Escalope de poulet panée et son citron  Poêlée de légumes	Jambon braisé sauce du Chef  Gratin d'épinards et pommes de terre	Filet de poisson à la normande Penne
	Gouda	Camembert	Samos	Rondelé	Saint Nectaire
	Pomme	Pastèque	Fruit frais 	Semoule au lait	Fromage blanc à la crème de marrons ou au sucre proposé à part

La recette du Chef 


**Les repères du PNNS :
LES PRODUITS LAITIERS**

3 produits laitiers recommandés par jour !
Pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées, c'est même 4 produits laitiers qu'il est recommandé de consommer par jour.

La catégorie des « produits laitiers » regroupe la plupart des produits élaborés à base de lait : yaourts, fromages blancs, mais aussi fromages... et bien sûr le lait lui-même !

On considère qu'un produit laitier ou une portion de produit laitier correspond à :

- 1 yaourt (125 g)
- 1 fromage blanc individuel (100 g)
- 2 petits suisses (60 g)
- 30 g de fromage
- 1 verre de lait...



Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. La liste de ces allergènes est disponible à l'accueil.



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.