

# RESTAURANT SCOLAIRE SAIX

Menus du lundi 23 avril au vendredi 4 mai 2012

Bon appétit !



Semaine 17 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

LUNDI 23 avril 2012	MARDI 24 avril 2012	MERCREDI 25 avril 2012	JEUDI 26 avril 2012	VENDREDI 27 avril 2012
Salade ruzinoise	Pâté de campagne	Concombres	Duo de râpés	Betteraves
Filet de dinde sauce chasseur	Poisson meunière	Saucisse de Toulouse	Hachis parmentier	Sauté de porc
Carottes rissolées	Haricots verts	Lentilles	*****	Riz
Président calcium	Yaourt arôme	Edam	Suisse	Tome brebis
Compote	Fruit	Maestro vanille	Fruit	Gâteau basque

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



Le **muguet** est une petite fleur blanche de printemps. Selon la tradition, le 1er mai, on offre un brin de muguet aux gens que l'on aime.  
**Histoire:** Le muguet est cultivé de façon intensive dans la région nantaise pour répondre à la demande d'une nombreuse clientèle qui l'achète le 1er mai. Cette tradition du muguet du 1er mai remonte à la **Renaissance**, Charles IX en ayant offert autour de lui en 1561 comme porte-bonheur. Le 1er Mai est également le jour de la "**Fête du travail**". C'est pendant la seconde guerre mondiale, en 1941, sous le gouvernement de Vichy, que cette date fut officialisée. En 1947, à la Libération, le 1er Mai devient un jour férié et payé.

**Symbolique:** Le muguet fleurit quand vient le printemps, c'est donc une plante idéale pour célébrer les beaux jours qui reviennent et pour attirer les bonnes grâces pour de futures bonnes récoltes. Le muguet est une fleur "**porte-bonheur**". La tradition dit qu'elle apporte bonheur et santé jusqu'à l'année d'après. Pour certains, seuls les brins de muguet ayant spontanément et naturellement treize fleurs portent bonheur.  
 Les noces de muguet symbolisent les **13 ans de mariage**.  
 D'après le langage des fleurs, le muguet signifie "**retour du bonheur**".  
 Depuis 1982, le muguet est la fleur nationale de la Finlande.

Semaine 18 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

LUNDI 30 avril 2012	MARDI 1 mai 2012	MERCREDI 2 mai 2012	JEUDI 3 mai 2012	VENDREDI 4 mai 2012
	 Un petit brin porte-bonheur	Œuf dur mayonnaise	Tomates	Taboulé
		Rôti de porc au jus	Dos de colin sauce nantua	Cuisse de poulet rôtie
		Poêlée de légumes	Coquillettes	Petits pois
		Petit moulé	Edam	Flan nappé caramel
		Riz au lait	Fruit	Cocktail de fruits

**Nos salades et plats composés (\*)**

Salade ruzinoise: pomme de terre, surimi, oeuif, mayonnaise, vinaigrette  
 Duo de râpés: céleri, carottes,

**Pour votre information**

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.



# RESTAURANT SCOLAIRE SAIX

Menus du lundi 7 mai au vendredi 18 mai 2012

Bon appétit !



Semaine 19 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

LUNDI 7 mai 2012
Betteraves
Chipolatas
Lentilles
Emmental
Mousse au chocolat



MERCREDI 9 mai 2012
Macédoine de légumes
Raviolis
*****
Président calcium
Crème dessert vanille

JEUDI 10 mai 2012
Concombres
Paleron braisé
Semoule
Camembert
Ananas sirop

VENDREDI 11 mai 2012
Salade capri
Poisson pané ludique
Julienne de légumes
Yaourt
Fruit

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



Comme les courges et le melon, le **concombre** fait partie de la famille des cucurbitacées.  
**Histoire:** Né selon toutes probabilités dans le **nord de l'Inde**, le concombre s'est très tôt propagé vers la Chine et vers le Moyen-Orient. Il fut cultivé sur les bords du Nil par les Egyptiens, qui en consommaient beaucoup, et le faisaient figurer parmi les offrandes aux dieux. Les Hébreux l'importèrent en Terre promise, où il devint l'un de leurs mets préférés. Grecs et Romains l'appréciaient également. On trouve mention officielle de sa présence en France dès le IXe siècle, lorsque **Charlemagne** en ordonna la culture dans ses domaines. Au XVIIIe siècle, **le jardinier en chef de Versailles, en fera pousser sous serre, en "primeur"**.

Il élimina son amertume pour le redécouvrir Après avoir été cultivé à grande échelle en plein champ, il est de nos jours de plus en plus souvent produit sous serre.  
**Bienfaits:** Le concombre est l'un des légumes les moins caloriques avec 10 kcal/100 g, et pour cause, il est composé à plus de 96 % d'eau. Cette **richesse en eau** fait de lui le compagnon idéal, car il est très désaltérant et participe à la bonne hydratation de l'organisme. Il renferme également **des minéraux et des oligo-éléments** en quantité abondante. Toutes les vitamines sont présentes, en particulier un bel éventail de **vitamines B**. Sa peau contient de la provitamine A et de la vitamine E qui aide à retarder le vieillissement des cellules.

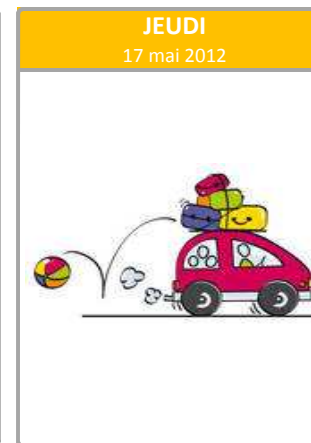
Semaine 20 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

LUNDI 14 mai 2012
Carottes râpées
Boulette de bœuf
Tortis
Gouda
Compote aux deux fruits

MARDI 15 mai 2012
Salade aux dés de fromage
Poisson meunière
Riz et ratatouille
Yaourt arôme
Fruit

MERCREDI 16 mai 2012
Tomates
Filet de poulet
Purée
Fromage blanc
Galette St Sauveur



**Nos salades et plats composés \***

Salade Capri : pâtes, dés de jambon, dés de tomates

**Pour votre information**

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.



# RESTAURANT SCOLAIRE SAIX

Menus du lundi 21 mai au vendredi 1er juin 2012



Semaine 21 (5é.5j)

	<b>Entrée</b>
	<b>Plat principal</b>
	<b>Légume Féculent</b>
	<b>Produit laitier</b>
	<b>Dessert</b>

LUNDI 21 mai 2012	MARDI 22 mai 2012	MERCREDI 23 mai 2012	JEUDI 24 mai 2012	VENDREDI 25 mai 2012
Coquillettes monégasques	Crêpe au fromage	salade de pommes de terre au surimi	<b>Salade de Varsovie</b>	Salade sicilienne
Jambon grill	Mignonettes de bœuf à la tomate	Omelette	<b>Emincé de volaille</b>	Colin sauce hollandaise
Haricots verts	Poêlée de légumes	Carottes vapeur	<b>Pâtes polonaises</b>	Riz
Camembert	Flan nappé caramel	Petit suisse sucré	<b>Ser (Fromage)</b>	Yaourt
Maestro chocolat	Fruit	Fruit	<b>Paczek (Beignet)</b>	Fruit



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



Le **Championnat d'Europe UEFA de football** 2012 est la quatorzième édition du Championnat d'Europe de football, compétition rassemblant les meilleures équipes nationales masculines européennes. Il se déroulera **en Pologne et en Ukraine du 8 juin au 1er juillet 2012**. Le match d'ouverture se jouera dans le nouveau Stadion Narodowy de Varsovie et la finale au Stade Olympique de la capitale ukrainienne, Kiev. Ce sera le dernier championnat d'Europe comportant 16 équipes. En effet, celui de 2016 se jouera avec 24 équipes. C'est la troisième fois qu'un championnat d'Europe de football est organisé par deux pays. Mais ce choix pose un problème majeur, la distance importante entre les stades.

En effet, 1900 kilomètres séparent Gdańsk en Pologne de Donetsk en Ukraine, et pas moins de 22 heures de route sont nécessaires pour se rendre de l'une à l'autre ville. Pour la **France**, les rencontres auront lieu face à l'**Angleterre** (11 juin), l'**Ukraine** (15 juin) et la **Suède** (19 juin). En décrochant leur billet pour la phase finale du Championnat d'Europe 2012 en Pologne et en Ukraine, les Tricolores ont réussi la prouesse de parvenir à se qualifier pour le 6ème Euro consécutif depuis 1992. Durant ces tournois, ils ont remporté le titre en 2000, disputé une demi-finale en 1996, un quart de finale en 2004 et ont été éliminés deux fois au premier tour en 1992 et 2008.

Semaine 22 (5é.5j)

	<b>Entrée</b>
	<b>Plat principal</b>
	<b>Légume Féculent</b>
	<b>Produit laitier</b>
	<b>Dessert</b>

LUNDI 28 mai 2012	MARDI 29 mai 2012	MERCREDI 30 mai 2012	JEUDI 31 mai 2012	VENDREDI 1 juin 2012
	Betteraves	Friand au fromage	Melon	Tomate
	Rôti de dinde	Poisson meunière	Lasagnes	Boulette d'agneau
	Pommes vapeur	Julienne de légumes	*****	Semoule et Ratatouille
	Président calcium	Yaourt	Buchette de chèvre	Fromage blanc
	Fruit	Ananas sirop	Cocktail de fruits	Eclair

**Nos salades et plats composés\***

Coquillettes monégasques : Coquillettes, thon, tomates, mayonnaise  
 Salade de Varsovie : macédoine, pomme  
 Salade sicilienne : tomates, mozzarella, olives

**Nos sauces (Plats sans sauce\*\*)**

Pâtes polonaises : coquillettes, oignons, crème fraîche

**Pour votre information**

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.





### Semaine de la fraîç'attitude

Semaine 23 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

**LUNDI**  
4 juin 2012

**Salade des tropiques**

**Filet de poulet à la catalane**

Riz aux petits légumes

Camembert

Compote

**MARDI**  
5 juin 2012

**Melon**

**Paupiette de veau**

Petits pois à la française

Petit suisse aux fruits

**Tarte pommes rhubarbe**

**MERCREDI**  
6 juin 2012

**Salade de lardons aux croûtons**

Pommes de terre farcies

Fondue de poireaux crème

Gouda

Flan nappé caramel

**JEUDI**  
7 juin 2012

Salade tricolore

**Sauté de porc bleu blanc cœur**

Haricots verts

Yaourt

Fruit

**VENDREDI**  
8 juin 2012

**Salade des Amériques**

**Hoki poêlé doré au beurre**

Purée de courgettes

Carré d'As

Fruit

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



La **semaine fraîç'attitude** est une semaine entièrement dédiée aux fruits et légumes frais et a pour vocation de faire découvrir ou redécouvrir ces produits auprès d'un large public. La semaine fraîç'attitude est devenue le RDV incontournable des fruits et légumes frais : La semaine fraîç'attitude s'inscrit dans une démarche de prévention santé en rappelant les bienfaits des fruits et légumes frais. Source de micronutriments variés, ils permettent de préserver le capital santé tout en apportant un bien-être au quotidien. **Adopter la fraîç'attitude**, cela revient à consommer des fruits et légumes tous les jours et à chacun de nos repas.

#### L'ASSOCIATION Bleu-Blanc-Coeur

**Bleu-Blanc-Coeur** est une association, symbolisée par un logo contenant une petite fleur bleue qui, en prenant place sur certains produits, vous apporte des garanties. Bleu-Blanc-Coeur rassemble toute une filière qui s'engage pour offrir une alimentation plus saine, plus savoureuse et plus équilibrée. La démarche de Bleu-Blanc-Coeur s'établit sur 3 points essentiels : militer pour une agriculture respectueuse de l'environnement, responsable et traditionnelle afin de proposer à tous une meilleure nutrition.

Semaine 24 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

**LUNDI**  
11 juin 2012

Betteraves

Paëlla

\*\*\*\*

Petit moulé

Flan vanille

**MARDI**  
12 juin 2012

Tomate

Rôti de porc au jus

Flageolets

Yaourt sucré

Chou à la crème

**MERCREDI**  
13 juin 2012

Demi pamplemousse

Raviolis

\*\*\*\*\*

Saint Paulin

Compote

**JEUDI**  
14 juin 2012

Cervelas

Colin d'Alaska à l'aneth

Semoule et ratatouille

Vache qui rit

Fruit

**VENDREDI**  
15 juin 2012

Piémontaise au thon

Bœuf bourguignon

Carottes vapeur

Edam

Fruit

#### Nos salades et plats composés\*

Salade des tropiques : carottes, ananas, surimi, mayonnaise  
Salade tricolore : pâtes tricolores, vinaigrette, tomates, féta  
Salade des Amériques : tomates, maïs, salade, vinaigrette

Piémontaise au thon : pommes de terre, tomates, oeufs, thon, mayonnaise, vinaigrette

#### Pour votre information

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.



# RESTAURANT SCOLAIRE SAIX

Menus du lundi 18 juin au vendredi 29 juin 2012



Semaine 25 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

LUNDI 18 juin 2012	MARDI 19 juin 2012	MERCREDI 20 juin 2012	JEUDI 21 juin 2012	VENDREDI 22 juin 2012
Taboulé	Melon	Crêpe au fromage	Carottes râpées	Pâté de foie
Paupiette	Saucisse	Galopin de veau	Frites de poulet	Colin sauce dieppoise
Courgettes à la provençale	Lentilles	Haricots verts	Poêlée de légumes	Pommes vapeur
Chanteneige	Suisse sucré	Maestro vanille	Yaourt	Emmental
Compote	Fruit	Fruit	Pain d'épice	Fruit

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



Grâce à une gamme très qualitative et des terroirs particulièrement favorables à l'espèce, les abricots français sont peut-être les meilleurs au monde. Principalement cultivés dans le sud-est de l'hexagone, l'abricot est présent de la fin du mois de mai à la fin du mois d'août.  
**Histoire :** La Chine connaît l'abricot depuis au moins 4 000 ans sous sa forme sauvage. Après avoir traversé l'Inde, il a emprunté la Route de la Soie pour finalement parvenir aux Grecs et aux Romains. Au XVème siècle, il arrive en France, mais, soupçonné de donner la fièvre, il est laissé de côté. C'est grâce au jardinier de Louis XIV qui a planté des abricotiers à Versailles, qu'il est finalement apprécié.

C'est au XVIIIème que la culture de l'abricot commence véritablement à se développer.  
**Astuce cuisson :** Lors de la cuisson d'une tarte, pour éviter que le jus des fruits ne détrempe la pâte, saupoudrez le fond d'un peu d'amande en poudre ou des biscuits émiettés (pour absorber le surplus de jus). Placez les oreillons côté peau sur la pâte.  
**Astuce saveur :** Pour parfumer une compote, une confiture ou un coulis, casser quelques noyaux d'abricot pour en prélever les amandes. Attention cependant à ne pas trop en mettre car ils peuvent apporter un brin d'amertume. Compter 1 amande pour 10 abricots.

Semaine 26 (5é.5j)

- Entrée**
- Plat principal**
- Légume Féculent**
- Produit laitier**
- Dessert**

LUNDI 25 juin 2012	MARDI 26 juin 2012	MERCREDI 27 juin 2012	JEUDI 28 juin 2012	VENDREDI 29 juin 2012
MENUS A DEFINIR	MENUS A DEFINIR	MENUS A DEFINIR	MENUS A DEFINIR	MENUS A DEFINIR

**Nos salades et plats composés\***

Salade du chef : Salade verte, épaule, gruyère  
 Macédoine au surimi : macédoine, mayonnaise, surimi

**Nos sauces (Plats sans sauce\*\*)**

**Pour votre information**

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.



# RESTAURANT SCOLAIRE SAIX

Menus du lundi 2 juillet au jeudi 5 juillet 2012

Bon  
appétit !



Semaine 27 (5é-5j)

	<b>Entrée</b>
	<b>Plat principal</b>
	<b>Légume Féculent</b>
	<b>Produit laitier</b>
	<b>Dessert</b>

LUNDI 2 juillet 2012	MARDI 3 juillet 2012	MERCREDI 4 juillet 2012	JEUDI 5 juillet 2012	VENDREDI 6 juillet 2012
Taboulé	Carottes râpées	Friand	Tomates	<b>VACANCES</b>
Rôti de dinde au jus	Spaghetti bolognaise	Dos de colin sauce rouille	Jambon blanc	
Haricots beurre	*****	Riz / Ratatouille	Chips	
Camembert	Fromage blanc	Flan nappé caramel	Président calcium	
Maestro chocolat	Ananas au sirop	Fruit	Gaillardise	

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



OCCITANIE RESTAURATION  
VOUS SOUHAITE  
DE BONNES VACANCES !



### Pour votre information

Pour des raisons d'approvisionnement, Occitanie Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercier de votre compréhension.

Occitanie Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.

