



# Menus Scolaire & Centre de loisirs Du 14 au 18 Septembre 2020

Bienvenue dans la cantine



elior  
L'appétit du mieux



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Concombre au fromage blanc ciboulette</b> Salade fantaisie <i>(chou chinois, scarole et chicorée)</i>		<b>Salade coleslaw</b> Céleri rémoulade	<b>Salade verte au maïs</b> Tomates vinaigrette	<b>Œuf dur vinaigrette</b>
<b>Filet de lieu sauce armoricaine</b>	<b>Cordon bleu</b>	<b>Rôti de veau au jus</b> 	<b>Daube de bœuf</b> 	<b>Lasagnes aux légumes et farine de pois chiche</b>
<b>Petits pois carottes au gratin</b>	<b>Courgettes au gratin</b>	<b>Piperade et blé</b>	<b>Pommes de terre rissolées</b>	
	<b>Cantal</b> Emmental	<b>Gouda</b> Saint Paulin	<b>Camembert</b> Brie	<b>Mimolette</b> Tomme blanche
<b>Yaourt nature et corn flakes</b>	<b>Coupelle de compote de pommes abricots</b> Coupelle de compote de pommes	<b>Cocktail de fruits au sirop</b> Pêches au sirop	<b>Crème dessert chocolat</b> Crème dessert caramel beurre salé	<b>Raisin</b>

Confectionné à la cuisine centrale  
Fromage AOC

Produits locaux circuits courts  
Origine France

Agriculture Biologique  
MSC durabilité de l'activité de pêcheur d'HALIEUTIS.

Bœuf Race à viande  
Viandes Label Rouge

Nouveauté  
Volaille certifiée

Toutes nos sauces sont confectionnées sur la Cuisine

ZOOM sur :  
Les Lasagnes aux légumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 2 poivrons rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 8 tomates
- huile d'olive, sel, poivre
- herbes provençales
- fromage rapé
- 8 plaques de lasagne

Béchamel :

1 ou 2 cc de farine de pois chiche  
50gr beurre (faire un roux blanc)  
2 verre de lait écrémé  
Sel, poivre, muscade  
Tout mélanger dans une casserole et mettre sur le feu, jusqu'à épaississement  
Trop liquide, ajouter un peu de farine, trop compacte, ajouter un peu de lait

Préparation :

La sauce tomate : couper les tomates en morceaux. Eplucher et émincer l'ail et l'oignon. Les faire revenir avec de l'huile d'olive. Ajouter les morceaux de tomate. Assaisonner et saupoudrer généreusement d'herbes de Provence. Laisser mijoter 15 minutes à feu moyen avec un couvercle.

Les légumes : couper les poivrons en lamelles, commencer à les faire rissoler à l'huile d'olive. Pendant que les poivrons commencent à cuire, couper les courgettes, les aubergines, puis les ajouter aux poivrons. Laisser mijoter 15 minutes à feu moyen, avec un couvercle, régulièrement, vérifier et remuer, ajouter un peu d'eau au besoin.

Les lasagnes : préchauffer le four à 220°C (thermostat 7). Tapiser le plat à gratin d'un peu de sauce tomate. Puis disposer la lasagne en couches successives : lasagne, mélange légumes, sauce tomates, lasagne, etc., en terminant par de la béchamel. Parsemer de fromage rapé. Cuire 30 minutes au four à 220°C (thermostat 7).



## La route des producteurs locaux et bio

La route des producteurs  
300 Kg

Crème dessert  
BEAUVILLE  
47

La route des producteurs  
1000 Kg

Courgettes  
LOT-ET-GARONNE  
47

La route des producteurs  
200 Kg

Aubergines  
FRANCESCAS  
47

La route des producteurs  
120 Kg

Camembert  
MONTAYRAL  
47

La route des producteurs  
490 Kg

Raisin  
LOT-ET-GARONNE  
47



# Menus Scolaire & Centre de loisirs

## Du 21 au 25 Septembre 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Rosette et cornichons Rillettes de sardines	Céleri rémoulade Carottes râpées vinaigrette	Salade de pommes de terre à l'échalote Salade Gourmande (Boulgour, lentilles et surimi)		Houmous (pois chiches)
Blanquette de lieu	Poulet rôti à la Basquaise	Steak haché Forestière	Rôti de porc Charcutière	Pané de mozzarella
Pâtes coquillettes au fromage râpé	Plat végétariens sauce façon couscous (légumes à couscous, pois chiche)	Steak haché de cabillaud Cubaine	Omelette au fromage	Carottes braisées
	Semoule	Beignets de chou fleur	Haricots beurre à la tomate	Fromage blanc nature et sucre Fromage blanc aux fruits
	Tomme de vache Edam	Yaourt velouté fruité Yaourt nature et sucre	Saint Nectaire Tomme des Pyrénées	Pomme Poire
Prunes	Coupelle de compote de pommes abricots Coupelle de compote de pommes	Banane	Eclair à la vanille	

**ZOOM sur :**  
Le Houmous

**Ingrédients pour 7 personnes :**

300 g de pois chiches égouttés et déjà cuits  
1/2 jus de citron  
1 c. à café cumin en poudre  
1 c. à café coriandre en poudre  
3 c. à soupe huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1/2 c. à café piment doux  
1/2 c. à café sel  
2 c. à soupe Tahin (facultatif)  
feuilles de persil (facultatif)

**Préparation :**

- Égouttez vos pois chiches et mettez-les dans le bol de votre mixeur. Mixez-en plusieurs fois en rajoutant un peu d'eau pour obtenir une crème assez dense. Ajoutez le tahin, le jus de citron, les épices et le sel. Broyez l'ail et ajoutez-le.
- Mixez à nouveau en incorporant l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture totalement homogène et crémeuse. Attention toutefois, le houmous n'est pas liquide mais plutôt consistant ! Dressez dans un bol, ajoutez sur le dessus un filet d'huile d'olive, un peu de piment et décorez de vos feuilles de persil.

Toutes nos sauces sont confectionnées sur la Cuisine

**La route des producteurs locaux et bio**

**CULTIVÉ PRÈS D'ICI**

La route des producteurs

110 Kg

**Pois chiches**  
MONCRABEAU  
47

La route des producteurs

40 Kg

**Céleri**  
LOT-ET-GARONNE 47

La route des producteurs

700 Kg

**Carottes**  
FAUILLET  
47

La route des producteurs

500 Kg

**Prunes**  
TARN-ET-GARONNE 47

La route des producteurs

640 Kg

**Pommes**  
PRAYSSAS  
47