

LUXEUIL-LES-BAINS

édito

C'est le printemps, la saison idéale pour faire le plein de fruits et légumes colorés et vitaminés. Au programme de cette dernière période, une aventure gustative à Tahiti, ainsi que deux nouvelles recettes durables autour de la lentille verte et le haricot rouge. Et bien sûr, le repas de fête pour célébrer la fin de l'année scolaire dans une ambiance festive. Bonne lecture !

Dominique RAFFOURT
Directeur d'Exploitation

Les animations dans la cantine

MISSION RECETTES DURABLES

Au programme de cette période, deux produits de saisons, qui se dégustent sous différentes formes :

• **Les haricots rouges** font partis de la famille des légumineuses tout comme les lentilles, les flageolets, ou encore les pois cassés. Ils sont riches en fibres et en protéines, ce qui permet la satiété. Cette légumineuse peut être dégustée de différentes manières, selon les préférences culinaires : chaud dans des plats et des soupes, froid en salade, en tartinaade pour garnir un wrap ou en purée pour remplacer la farine dans un moelleux au chocolat par exemple.

• **La lentille verte**, est également une excellente source de protéines végétales et de minéraux essentiels tel que le fer. Elle est aussi riche en fibres, favorisant ainsi une bonne digestion. Tout comme les haricots rouges, la lentille verte est très utilisée comme une source de protéines végétales. Elle se mange aussi bien chaude en accompagnement et en soupe, que froide en salade et même en dessert.

ODYSSÉE DU GOÛT :

En mai, votre enfant poursuit son exploration des saveurs du monde au sein de son restaurant scolaire. Transportés à des milliers de kilomètres, c'est à **Tahiti** que Noa et Papille déposent leurs bagages pour la dernière étape de leur voyage. Un menu spécial est proposé, mettant en avant les produits emblématiques de cette île Polynésienne. C'est aussi l'occasion de découvrir au travers des

affiches dans la salle de restaurant, une pratique sportive répandue à Tahiti : le surf ! Une discipline sportive exigeante qui requiert beaucoup d'adresse. Avis aux amateurs de vagues !

C'EST LA FÊTE

En juin, l'animation "**C'est bientôt les vacances**" annonce le repas de fête pour célébrer la fin de l'année scolaire. C'est un moment festif où règne une ambiance **estivale et conviviale**, idéale pour partager un repas entre amis avant les vacances d'été. A cette occasion, la salle est décorée d'affiches et de ballons. Au menu : un repas festif et gourmand !



SoHappy, l'application de la restauration scolaire pour les familles !



Consultez les menus scolaires sur 30 jours : détails des recettes, labels qualité, allergènes, informations liées au menu



Restez informés sur la restauration de votre enfant (animation, nutrition,...)



Profitez d'idées recettes rapides et équilibrées pour le soir ou le week-end.

Téléchargez l'app



Découvrez toutes les animations 2023/2024 en vidéo !



Cuisiner en famille

TAJINE LENTILLES VERTES ET POTIRON

Les légumes secs sont des aliments riches en protéines, très importants dans le régime alimentaire des enfants. Bien que souvent méconnus, ils constituent une excellente alternative à la viande.

- PRÉPARATION : 15 MINUTES
- CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de lentilles vertes
- 225 g de potiron pelé et coupé en cubes
- 3 tomates hachées
- 1 oignon coupé en lamelles
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à soupe et demie d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre
- Feuilles de coriandre



C'EST PARTI!

- Dans une marmite, versez l'huile et faites revenir les oignons et les tomates.
- Salez, poivrez et ajoutez le paprika.
- Recouvrez d'eau et ajoutez les lentilles.
- Laissez cuire environ 20 minutes à partir de l'ébullition.
- Ajoutez alors les morceaux de potiron et faites mijoter 10 minutes à feu doux.
- Si nécessaire, ajoutez également de l'eau à la cuisson pour que les lentilles soient tendres.
- Garnissez le tajine de coriandre ciselée ou en feuilles. Servez chaud.

Bon appétit !

Pour consulter toutes nos recettes

Rendez-vous dans SoHappy

Semaine du 29 avril au 3 mai					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	BETTERAVES ŒUFS DURS TOMATES CERISES	SALADE NIÇOISE		TABOULÉ	CAROTTES RÂPÉES SALADE ICEBERG VINAIGRETTE CUMIN ET CORIANDRE
Plat principal	SPAGHETTIS NAPOLITAINS BOLOGNAISE VÉGÉTALE	CORDON BLEU		SAUTÉ DE BŒUF SAUCE AU PAPRIKA ET PERSIL	CRISPIDOR
Garniture	MÉLANGE PARMESAN ET EMMENTAL RÂPÉ	GRATIN DE CHOU-FLEUR	FÉRIÉ	PETITS POIS	COQUILLETES (BIO) SEMI-COMPLÈTE SAUCE TOMATE
Produit laitier	EMMENTAL	FROMAGE FRAIS RONDELÉ		FROMAGE FRAIS PETIT COTENTIN	POINTE DE BRIE
Dessert	FLAN AU CARAMEL (BIO) GOÛTER : PAIN, VACHE QUI RIT, BANANE	COMPOTE DE POMME FRAISE GOÛTER : FLAN VANILLE, BROWNIE		FRUIT DE SAISON GOÛTER : YAOURT ARÔME, GAUFRE	LIÉGEOIS AU CARAMEL GOÛTER : COMPOTE BRIOCLETTE AU CHOCOLAT

Semaine du 6 au 10 mai					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	TOMATES MOZZARELLA	MÉLI-MÉLO DE SALADE VERTE ET TOMATE			
Plat principal	COUSCOUS GARNI (POULET, BOULETTES DE BŒUF)	COLIN D'ALASKA (PDU) PANÉ AU RIZ SOUFFLÉ			
Garniture	*****	COURGETTES ET POMMES DE TERRE VAPEUR GRATINÉES	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FERMÉ
Produit laitier	YAOURT NATURE SUCRÉ (BIO)				
Dessert	LANGUE DE CHAT GOÛTER : COMPOTE GÂTEAU FOURRÉ CACAO	FLAN AU CHOCOLAT (BIO) GOÛTER : PAIN, FROMAGE, FRUIT			

Semaine du 13 au 17 mai					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	BETTERAVES VINAIGRETTE CHOU BLANC AU CANTAL	CAROTTES RÂPÉES AU GOUDA	CONCOMBRES TOMATES VINAIGRETTE	*LENTILLES* SALADE DE LENTILLES ET FROMAGE DE BREBIS VINAIGRETTE	COLESLAW
Plat principal	QUENELLES SAUCE TOMATE GRATINÉES	PENNES RIGATE SAUCE AUX LÉGUMES POIS CASSÉS ET GRAINES DE COURGES (BIO) (CAROTTES, CIBOULETTE, OIGNONS, AIL)	SAUTÉ DE DINDE SAUCE AU ROMARIN	RÔTI DE BŒUF AU JUS	CORDON BLEU DE DINDE
Garniture	RIZ	CRIPIDOR AU FROMAGE	SEMOULE	PURÉE DE COURGETTES À L'HUILE D'OLIVE/ TOURNESOL	CAROTTES À LA CRÈME (DÉCONGÉLÉES)
Produit laitier	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	FROMAGE FRAIS CANTADOU AIL ET FINES HERBES		BRIE	EMMENTAL
Dessert	GOÛTER : FLAN AU CARAMEL BROWNIE	COMPOTE POMME FRAISE GOÛTER : YAOURT NATURE SUCRÉ, BRIOCLETTE PÉPITES CHOCOLAT	LIÉGEOIS AU CARAMEL GOÛTER : TARTE AUX POMMES, LAIT	MOUSSE AU CHOCOLAT GOÛTER : FROMAGE BLANC SUCRÉ, GAUFRE	GÂTEAU BASQUE GOÛTER : PAIN, FRAIDOU, FRUIT

Semaine du 20 au 24 mai					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		TOMATES MOZZARELLA	BETTERAVES VINAIGRETTE CÉLÉRI	ŒUF DUR MAYONNAISE	*TAHITI* RADIS, CAROTTES, CONCOMBRES ET SAUCE AU GUACAMOLE ET FROMAGE BLANC
Plat principal		POULET RÔTI	SAUCISSE CHIPOLATAS GRILLÉES	SEMOULE SAUCE TAJINE MOROCCAIN POIS CHICHE ET RAISINS SECS (CAROTTES BÂTONNETS, PATATE DOUCE, POIS CHICHES, ÉPICE COUSCOUS, OLIVES VERTES)	ÉMINCÉ DE THON SAUCE AIGRE-DOUCE
Garniture	FÉRIÉ	PETITS POIS / POMMES DE TERRE	LENTILLES	PANIER MOZZARELLA	RIZ
Produit laitier		FROMAGE FRAIS PETIT COTENTIN		MIMOLETTE	YAOURT NATURE SUCRÉ (BIO)
Dessert		PETIT POT DE GLACE GOÛTER : FLAN CHOCOLAT, FRUIT	YAOURT AROMATISÉ (BIO) GOÛTER : MOUSSE AU CHOCOLAT TARTE AU FLAN	FRUIT DE SAISON GOÛTER : YAOURT ARÔME GAUFRETTE FOURRÉ VANILLE	CAKE NOIX DE COCO ET PÉPITES DE CHOCOLAT GOÛTER : COMPOTE, GÂTEAU FOURRÉ FRAISE

Semaine du 27 au 31 mai					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	TOMATES / CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE AUX HERBES	MACÉDOINE MAYONNAISE	CONCOMBRES FAÇON TZATZIKI	CÉLÉRI RÉMOULADE CONCOMBRE (BIO) / CERVELLOS AU BASILIC	TARTINABLE DE HARICOTS BLANCS ET THON / CHOU BLANC
Plat principal	MERLU (PDU) SAUCE BASQUAISE	RÔTI DE PORC À LA MOUTARDE	SAUTÉ DE BŒUF SAUCE AUX OLIVES	DAUPHINOIS DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE (COURGETTES, POMMES DE TERRE, BASILIC, CRÈME LIQUIDE, EMMENTAL)	NUGGETS DE DINDE
Garniture	NAVETS, HARICOTS VERTS, COURGETTES	COQUILLETES	SEMOULE	*****	CAROTTES AU JUS
Produit laitier	BRIE	FROMAGE FRAIS TARTARE	SAINT-PAULIN	GOUDA	
Dessert	DONUTS GOÛTER : COMPOTE GÉNOISE À LA FRAISE	FRUIT DE SAISON GOÛTER : YAOURT ARÔME MOELLEUX FOURRÉ CHOCOLAT	SMOOTHIE POMME PÊCHE GOÛTER : FROMAGE BLANC, GÂTEAU FOURRÉ FRAISE	YAOURT À LA VANILLE (BIO) GOÛTER : LAIT, BEIGNET	FROMAGE BLANC AUX FRUITS GOÛTER : PAIN, FROMAGE FRUIT

Semaine du 03 au 07 juin					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	MELON / PASTÈQUE	BETTERAVES / TOMATE CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE	COURGETTES RÂPÉES SAUCE AU FROMAGE / CAROTTES	*HARICOT ROUGE* CONCOMBRES / CÉLÉRI	TOAST RILLETES DE THON
Plat principal	CRISPIDOR	MERLU (PDU) SAUCE BASILIC	ÉMINCÉ DE DINDE SAUCE AU CURRY	SAUTÉ DE BŒUF SAUCE AU PAPRIKA PERSIL	QUENELLES SAUCE TOMATE
Garniture	FARFALLES AUX LÉGUMES DU SUD (COURGETTES ET PATATOUILLE) ET FROMAGE DE BREBIS	PURÉE DE BROCOLIS	BOULGOUR	JARDINIÈRE DE LÉGUMES (CAROTTES, PETITS POIS, HARICOTS VERTS, NAVET)	RIZ
Produit laitier	FROMAGE FONDU CARRÉ		MONTCADI CROÛTE NOIRE	GOUDA	CAMEMBERT
Dessert	COMPOTE POMME PÊCHE GOÛTER : YAOURT ARÔME GÂTEAU FOURRÉ CACAO	YAOURT AROMATISÉ À LA FRAISE (BIO) GOÛTER : PAIN, FROMAGE, FRUIT	MOUSSE AU CHOCOLAT GOÛTER : COMPOTE CROISSANT	FONDANT AUX HARICOTS ROUGES ET FRAMBOISES GOÛTER : FLAN CHOCOLAT FRUIT	FRUIT DE SAISON GOÛTER : YAOURT NATURE SUCRÉ MOELLEUX FOURRÉ CHOCOLAT

Semaine du 10 au 14 juin					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	MACÉDOINE MAYONNAISE PANAI	TOMATES / CÉLÉRI VINAIGRETTE	FEUILLETÉ AU FROMAGE FONDU	SALADE DE BLÉ TOMATE HOUMOUS	MELON / PASTÈQUE
Plat principal	SAUTÉ DE BŒUF SAUCE POIVRADE	RIZ, KORMA VÉGÉTARIEN BRUNOISE PROVENÇALE ET PETIT POIS	RÔTI DE PORC SAUCE 4 ÉPICES	COLIN D'ALASKA (PDU) PANÉ RIZ SOUFFLÉ	POULET RÔTI AU JUS
Garniture	BLÉ À LA TOMATE	PANIER À LA MOZZARELLA	CAROTTES BÂTONNETS AU JUS	GRATIN DE CHOU-FLEUR BÉCHAMEL	COQUILLETES (BIO) SEMI-COMPLÈTE
Produit laitier			SAINT-PAULIN	EMMENTAL	FROMAGE FRAIS TARTARE
Dessert	FROMAGE FRAIS AUX FRUITS GOÛTER : BEIGNET, YAOURT NATURE SUCRÉ	FLAN AU CARAMEL (BIO) GOÛTER : COMPOTE, GÂTEAU FOURRÉ ABRICOT	BANANE CARAMEL GOÛTER : FROMAGE BLANC CHAUSSON	FRUIT DE SAISON GOÛTER : YAOURT ARÔME, GAUFRE	COMPOTE POMME FRAISE GOÛTER : FLAN CARAMEL BROWNIE

Semaine du 17 au 21 juin					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	COURGETTES RÂPÉES / CONCOMBRES	TABOULÉ / TOMATE	MELON JAUNE PASTÈQUE	CAKE À LA TOMATE CHÈVRE ET ORIGAN ET SALADE VERTE AU FROMAGE BLANC	ŒUFS DURS / CÉLÉRI
Plat principal	NORMANDIN DE VEAU	SAUTÉ DE BŒUF JUS TOMATÉ	PARMENTIER DE COLIN D'ALASKA (PDU)	NUGGETS AU FROMAGE	JAMBON BLANC
Garniture	RIZ SAUCE CHILI	HARICOTS VERTS À L'AIL	*****	CAROTTES PERSILLÉES	SALADE DE PÂTES À LA GRECQUE (TOMATE, POIVRONS, OLIVE, FROMAGE DE BREBIS)
Produit laitier	FROMAGE FRAIS CANTAFRAIS		MONTCADI CROÛTE NOIRE	YAOURT NATURE SUCRÉ (BIO)	CARRÉ
Dessert	COMPOTE DE POIRE GOÛTER : FLAN VANILLE BISCUIT TABLETTE CHOCOLAT	PETIT FROMAGE BLANC AUX FRUITS GOÛTER : BANANE, BRIOCLETTE PÉPITE CHOCOLAT	FLAN CHOCOLAT (BIO) GOÛTER : TARTE AU FLAN MOUSSE AU CHOCOLAT	GOÛTER : FLAN AU CARAMEL CROISSANT	MILKSHAKE FRAISE GOÛTER : FLAN CHOCOLAT, GÂTEAU FOURRÉ FRAISE