



Menu du restaurant municipal

Janvier 2019

du 7 au 11 janvier 2019

Lundi	
Velouté de volaille	
PL Pâtes bio à la bolognaise (VBF)	①
BIO Fromage	⑦
Fruit	
Pain labellisé	

Mardi	
BIO Betteraves bio	⑩
L Escalope de poulet	
BIO Haricot beurre	
Galette des rois	①, ③, ⑦
Pain labellisé	

Mercredi	
Centre de loisirs	
PL Rillettes de la mer	②, ③, ⑩, ④
Brandade de poisson	④, ⑦
PL Salade verte bio	⑩
L BIO Fromage bio	⑦
Fruit	
Pain labellisé	

Goûter
Pain au chocolat

Jeudi	
PL Carottes râpées bio	⑩
PL Rôti de porc à la paysane	
Pommes rosti	
PL BIO Yaourt de Voutré bio	⑦
Pain labellisé	

Vendredi	
PL Potage de légumes bio	
L BIO Boeuf braisé (VBF)	
Champignon et Boulgour	①
PL Camembert de Montsûrs bio	⑦
L Pommes bio	
PL Pain labellisé	

du 21 au 25 janvier

Lundi	
Bouillon aux vermicelles	①
Poisson pané	①, ④
Haricots verts	
L BIO Coulommiers bio	⑦
Fruit	
Pain labellisé	

Mardi	
Pomelos	
Tartiflette	⑦
PL Salade verte bio	⑩
L BIO Crème vanille au lait bio	⑦
Pain labellisé	

Mercredi	
Centre de loisirs	
PL Oeufs durs bio	③
L BIO Chipolatas aux herbes (Label Rouge)	
PL Gratin de chou fleur et sarasin bio	⑦
L BIO Fromage bio	⑦
Fruit	
Pain labellisé	

Goûter
Croissant

Jeudi	
PL Méli mélo de crudités bio (Choux chinois, oeufs, fromage)	③, ⑦, ⑩
PL Steak haché (VBF)	
Frites	⑦
Yaourt pulpe de fruit	
Pain labellisé	

Vendredi	
PL Velouté de légumes bio	
L BIO Paupiette de dinde	
L BIO Lingots bio	
Fromage	⑦
L BIO Pomme bio	
Pain labellisé	

Ce menu a été établi à titre indicatif. Quelques modifications peuvent intervenir après parution.

Produits labélisés	Produits locaux	Produits bio	Produits « faits maison »
--------------------	-----------------	--------------	---------------------------

du 14 au 18 janvier

Lundi	
Pâté de campagne	
PL Cuisse de poulet bio	
BIO Petit pois, carottes	
L P'tit mainiot bio	⑦
Fruit	
Pain labellisé	

Mardi	
Velouté de tomate	①, ④, ⑦
PL Pâtes bio au thon	
L BIO Fromage	⑦
Salade de fruit	
Pain labellisé	

Mercredi	
Centre de loisirs	
PL Râpé de betterave et pommes bio	⑩
Hachis parmentier (VBF)	⑦
PL Salade verte bio	⑩
L BIO Fromage bio	⑦
BIO Compote bio	
Fruit	
Pain labellisé	

Goûter
Flan pâtissier

Jeudi	
PL Duo coleslaw bio	⑩
L BIO Veau Marengo (VBF)	⑫
Riz	
L BIO Yaourt sucré au lait entier bio	⑦
Pain labellisé	

Vendredi	
PL Velouté de potimarron et carottes bio	
L BIO Cari de porc	
Brocoli, coeur de blé	①
L BIO Gouda mayennais bio	⑦
Fruit	
Pain labellisé	

Il signale également les produits allergènes :

- | | | |
|---------------|-------------------|----------------|
| ① = gluten | ⑥ = soja | ⑪ = sésame |
| ② = crustacés | ⑦ = lait | ⑫ = sulfites |
| ③ = oeufs | ⑧ = fruit à coque | ⑬ = lupin |
| ④ = poissons | ⑨ = celeri | ⑭ = mollusques |
| ⑤ = arachide | ⑩ = moutarde | |



Menu du restaurant municipal

Janvier
Février
2019

du 28 janvier au 1^{er} février

Lundi	
	Salade de betteraves bio (10)
	Escalope de dinde
	Lentille bio
	Petit entrammes bio (7)
	Compote bio
	Pain labellisé

Mardi	
	Potage de légume bio
	Pâtes bio à la carbonara (1)
	Fromage (7)
	Fruit
	Pain labellisé

Mercredi	
Centre de loisirs	
	Tartinade bio (7)
	Blanquette de veau (VBF) (1)
	Riz, champignons
	Fromage (7)
	Fruit
	Pain labellisé

Goûter
Pain au chocolat

Jeudi	
	Carottes bio vinaigrette (10)
	Omelette parmentière (4)
	Salade verte bio (10)
	Yaourt de Voutré sucré bio (7)
	Pain labellisé

Vendredi	
	Bouillon de légumes aux vermicelles (1)
	Poellée de poisson (4)
	Haricots verts (7)
	Carré Montsurais bio (7)
	Fruit
	Pain labellisé

10 points à retenir de la charte alimentaire

- | | | |
|-----------|---|--|
| 01 | Privilégier les produits locaux | Au moins 50 % des produits sont d'origine locale (Région des Pays de la Loire ou limitrophes) |
| 02 | Privilégier une alimentation saine | Au moins 35 % des produits sont d'origine biologique |
| 03 | Privilégier les produits de qualité | Les menus conçus par le restaurant municipal sont certifiés sans OGM (organisme génétiquement modifié) |
| 04 | Privilégier le « fait maison » | 80 % des plats sont conçus au restaurant municipal |
| 05 | Privilégier les produits de saison | Les salades composées sont conçues uniquement avec des produits de saison |
| 06 | Concevoir des menus équilibrés | Les menus sont validés par une diététicienne |
| 07 | Faire la chasse au gaspillage alimentaire | Les parts sont pesées dès la fabrication. Les enfants font la pesée des aliments jetés en fin de repas dans toutes les écoles. |
| 08 | Sensibiliser les enfants à l'équilibre alimentaire | L'alimentation est partie intégrante des animations proposées dans le cadre des TAP (Temps d'activités périscolaires) |
| 09 | Communiquer sur la composition des menus | Les menus affichés dans les écoles précisent la qualité et la provenance des produits (bio / local / fait maison) |
| 10 | Faire connaître le travail du restaurant municipal | Le restaurant municipal accueille les enfants lors de visites programmées par les équipes enseignantes |

du 4 au 8 février 2019

Lundi	
	Rillettes
	Brochette de volaille
	Brocoli, riz
	Camembert de Montsûrs bio (7)
	Fruit
	Pain labellisé

Mardi	
	Velouté de potimarron et carottes bio
	Gratin de céréales aux lardons bio (Sarrasin, boulgour, lardons) (1)
	Salade verte bio (10)
	Pomme bio
	Pain labellisé

Mercredi	
Centre de loisirs	
	Salade de choux chinois bio (10)
	Poisson pané (1)
	Pâtes bio (1)
	Fromage blanc sucré (7)
	Pain labellisé

Goûter
Doony's

Jeudi	
	Celeri remoulade (3)
	Rôti de porc à la paysanne (9)
	Purée bio (7)
	Entremet chocolat au lait bio (7)
	Pain labellisé

Vendredi	
	Velouté de volaille vermicelles (1)
	Noix de joue de boeuf braisé (VBF)
	Haricot beurre
	Yaourt sucré au lait entier bio (7)
	Pain labellisé

Ce menu a été établi à titre indicatif. Quelques modifications peuvent intervenir après parution.

Produits labélisés

Produits locaux

Produits bio

Produits « faits maison »

Il signale également les produits allergènes :

① = gluten

② = crustacés

③ = oeufs

④ = poissons

⑤ = arachide

⑥ = soja

⑦ = lait

⑧ = fruit à coque

⑨ = celeri

⑩ = moutarde

⑪ = sésame

⑫ = sulfites

⑬ = lupin

⑭ = mollusques