

# MENUS DU RESTAURANT SCOLAIRE DU 30 OCT AU 10 NOV 2023



Tous les plats sont cuisinés sur place, à la cuisine centrale du Centre de Formation Multimétiers de Reignac, un service de la Communauté de Communes de l'Estuaire.

30% des achats sont BIO, nous travaillons des produits frais et de saison favorisant l'origine locale et régionale.



Chaque semaine, des produits Bio, Label Rouge, Indication Géographique Protégée, pêche durable MSC, sont proposés à vos enfants signalés par les logos



30-oct	31-oct	01-nov	02-nov	03-nov
celeri remoulade merguez poelee meridionale yaourt	peche au thon tortellini aux fromages xxxx sauce pesto fruit	férié	concombre des de fromage moules à la creme frites coupe ananas mangue	salade de perles omelette aux fines herbes brunoises de legumes etuvées fromage fruit G6
06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov
nems emince de porc basquaise macaroni bio emmental râpé fruit	potage bio fricassée de poulet LR aux epices purée de potimaron Bio compote pomme banane	taboule flammiche fromage blanc sucre	cake chevre olive saucisse de toulouse puree de pois cassés bio - abricots au sirop	Carottes râpées saute de brebis bio automnale bouquet de legumes d'automne pudding creme anglaise

## POURQUOI UN REPAS VEGETARIEN A LA CANTINE ? GREENPEACE REpond :

### C'EST BON POUR LA PLANETE

Réduction de la consommation d'eau, des émissions de gaz à effet de serre, de la déforestation... Végétaliser les menus servis dans les cantines aurait des effets très bénéfiques sur l'environnement. Cela est d'autant plus important lorsqu'on sait que l'élevage est aujourd'hui responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial. Changer le contenu de millions d'assiettes par an, c'est donc limiter considérablement cet impact sur le climat dans un contexte où l'urgence climatique se fait de plus en plus pressante.

### C'EST BON POUR LA SANTE

Malgré les progrès réalisés grâce à la mise en place de l'expérimentation du menu végétarien hebdomadaire, les enfants mangent toujours trop de viande dans les cantines scolaires. Cet excès de protéines animales peut contribuer au surpoids ou à l'obésité des enfants. Comme le préconisent le Programme National Nutrition Santé et le Haut Conseil à la Santé Publique, il est indispensable de remplacer certains repas carnés par des alternatives végétales, riches en fibres, en vitamines et en minéraux.

### C'EST BON POUR L'ECONOMIE LMOCALE

Par ailleurs, l'Observatoire national de la restauration collective bio et durable a montré que les cantines qui mettent en place des menus végétariens sont aussi celles qui investissent le plus dans de la viande bio et locale. Contrairement à ce que tentent de faire croire certains acteurs, cette évolution est donc bénéfique pour les éleveurs et les éleveuses de nos territoires. C'est du gagnant-gagnant !

Dans le prochain menu on vous détaillera comment les menus végétariens sont préparés à la cuisine centrale de la cce.

Toutes nos viandes crues sont d'origine Française (sauf contre-indication). En raison de l'utilisation majoritaire de produits frais, le menu est susceptible d'être modifié sans préavis. Une alternative au produit carné pourra être faite sur demande. Les plats sont susceptibles de contenir certains allergènes tels que: des céréales (gluten), crustacés, œufs, poisson, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux, lupin et mollusques.