

# MENUS DU RESTAURANT SCOLAIRE DU 13 NOV AU 1<sup>ER</sup> DEC 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



13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
œuf mimosa saucisse de Tououse purée de pois cassés  pêche melba	pizza fromage colin sauce curry riz bio madras - fruit	wraps au thon roti de dinde grand mère gratin poireaux pdt bio yaourt bio 	salade d'automne lasagne saumon épinards bavarois fraise maison	carotte bio et céleri Sauté de brebis bio poêlée de légumes maison - pomme cuite aux fruits sec
20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
macedoine mayo colin sce chorizo riz pilaff - fromage blanc miel	radis beurre bio filet de dinde sauce forestière potatoes yaourt bio	rilette de thon lasagne bolognaise salade - cocktail de fruits exotique	salade d'épautre omelette fromage poêlée meridionale fruit	salade d'endives au bleu tajine maraîchère semoule millas
27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1er dec
betterave bio et oeuf sauté de porc au caramel pommes dauphine - fruit	saucisson poulet LR yassa julienne de légumes - yaourt bio	iceberg bleu maïs colin sce créole boulgour pilaff bio poire chocolat 	carotte bio au cheddar chili sin carne - salade de fruits frais	radis noir beurre sauté de bœuf au cidre brocolis persillade - tarte bourdaloue maison

## Que signifie le label MSC pêche durable ?



Le label MSC garantit que votre poisson a été pêché d'une manière responsable, en laissant suffisamment de poisson dans l'océan, en respectant l'environnement marin et en permettant aux pêcheurs de continuer à exercer leur métier.

Source Marine Stewardship Council



## Le LABEL ROUGE concernant les poulets servis au CFM :



Les grands principes des volailles fermières Label Rouge :

- Des races rustiques, sélectionnées pour leur croissance lente et leur qualité de chair.
- Un élevage fermier, en plein air ou en liberté, par petits groupes, dans de grands espaces herbeux et ombragés.
- Une alimentation composée à 100% de végétaux, à base de céréales, (70 à 75 % minimum selon les espèces), complétée par des protéines végétales (pois, soja...).
- Une durée d'élevage nettement plus longue, (environ le double des volailles standard), qui garantit une chair ferme et plus goûteuse. Source : volaillelabelrouge.com

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.