

MAIRIE D'ALAIRAC	MENUS CANTINE SCOLAIRE			
	<i>Mai - juillet 2021* les menus en vert sont végétariens</i>			
	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
1 ère Semaine	Haricots verts Raviolis Salade de fruits	Salade de lentilles Poêlée de riz aux haricots rouges Fruits de saison	Gaspacho tomate Rôti de porc - pruneaux Flageolets Fromage blanc	Salade de concombres Poisson pané Purée de légumes Desserts panachés
2ème Semaine	Betteraves Blanquette de dinde / riz Fruits de saison	Salade de tomates/maïs Omelette aux pommes de terre (cornichon) Kiri	Carottes râpées Semoule – boulettes Crème brûlée	Salade verte Lasagnes au saumon/épinards Desserts panachés
3ème Semaine	Taboulé Cordon bleu Salsifis Fruits de saison	Gaspacho concombre/menthe Paëlla vegan Yaourt aux fruits	Chou rouge/pomme/noisettes Pâtes carbonara Mimolette	Salade de tomates/surimi/maïs Brandade de poisson Desserts panachés
4ème Semaine	Carottes râpées Nuggets de poulet Purée de légumes Salade de fruits	Salade au chèvre Couscous vegan Glaces	Taboulé Jambon blanc Gratin de courgettes Fruit de saison	Tomates mozzarella Tagliatelles au saumon Desserts panachés
5ème Semaine	Friand au fromage Cuisse de poulet Flageolets Fruits de saison	Tomate/féta Pâtes mexicaines Mousse au chocolat	Salade verte Hamburger/frites Gruyère	Carottes râpées Filet de poisson / riz Desserts panachés

*.Ce menu tourne jusqu'au 6 juillet 2021

Contrôle GEMRCN

	GEMRCN	effectif	corrigé
Crudités	10/20	13/20	13/20
Entrées > 15% L	4/20 max	3/20	3/20
Produits frits	4/20 max	1/20	1/20
Poisson	4/20 min	4/20	4/20
Viande rouge non hachée	4/20	0/20	0/20
Légumes cuits	10/20	8/20	10/20
Féculents	10/20	17/20	13/20
Fromage > 150 mg Ca	8/20	6/20	8/20
Fromage 100 à 150 mg Ca	4/20	5/20	5/20
Produits laitiers	6/20	5/20	6/20
Dessert > 15% L	3/20 max	0/20	0/20
Dessert > 20% L	4/20 max	0/20	0/20
Fruits crus	8/20 min	6/20	8/20

Remarques :

C'est une bonne idée de proposer un menu végétarien par semaine : pensez ou à combiner les protéines végétales (céréales et légumes secs) ou à mettre une protéine de provenance animale (œufs, yaourt, laitage, fromage) - ou les deux.

Attention néanmoins aux légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, petits pois, fèves, flageolets - ce sont des féculents, n'en mettez qu'un seul par repas (hors repas végétarien sans protéine animale).

A la place du 2^{ème} féculent, mettez des légumes - ou cru ou cuit.

Il est fortement conseillé de choisir des fruits et légumes de saison, et de les acheter frais, préparés sur place - ce qui augmente considérablement les apports en nutriments essentiels.

Sont comptabilisés dans les fromages riches en Calcium : hachis parmentier, gratins, friand.

Pour le contrôle GEMRCN, les desserts panachés sont repartis entre fromage, produit laitier et fruit.

Chikens de poulet = nuggets de poulet ?

Limoux, 26 mars 2020