

Menus de FEVRIER 2023

Restaurants scolaires de BRIE

L'alimentation, une solution pour affronter l'hiver...

En cette saison, les occasions de se régaler sont nombreuses : L'Epiphanie et sa traditionnelle galette des rois, la Chandeleur et ses crêpes sucrées ou salées, Mardi gras avec ses beignets....

En hiver nos défenses naturelles sont soumises à rude épreuve et il va falloir les stimuler en consommant des aliments riches en vitamines et minéraux. La vitamine C par exemple permettra de mieux résister aux infections mais il vaut mieux la consommer dans les aliments crus (oranges, kiwis, choux,...) car elle supporte peu la cuisson. Parmi les minéraux, le magnésium (présent dans les céréales, les fruits secs, le chocolat...) va lui aussi aider à renforcer les défenses.

A Brie, les enfants sont invités à consommer des légumes et fruits crus très régulièrement pour satisfaire à leurs besoins et

LUNDI 30/01	MARDI 31/01	JEUDI 2	VENDREDI 3
Betteraves et maïs AB Rôti de porc* Carottes Babybel Pêches au sirop	Salade au fromage Cuisses poulet*BBC Purée de patates douces Petits suisses nature AB	Chandeleur Carottes râpées aux raisins Pâtes aux épinards AB 1 verre de lait* Crêpe	Velouté de tomates Filet poisson blanc et sauce Semoule AB Kiri Fruit

Bonnes vacances

LUNDI 20	MARDI 21	JEUDI 23	VENDREDI 24
Betteraves AB mimolette Sauté de porc* au caramel Riz thaï Salade fruits exotiques et banane	Mardi-Gras Salade aux croûtons Parmentier de canard Yaourt* AB Biscuit	Soupe de butternuts Poisson Frais MSC (de la pêche durable) Poêlée de légumes maison Beignets	Salade de riz (tomates, olives, haricots verts) Quiche aux oeufs et au fromage, Crème vanille
LUNDI 27	MARDI 28	Jeudi 2 mars	Vendredi 3 mars
Sardines au citron Osso Bucco Pâtes Yaourt AB	Soupe à la tomate Couscous de lentilles AB et sa semoule AB Brie AOP Fruit	Pêches au thon Cordons bleus Haricots verts AB Bûche de chèvre Confiture	Macédoine Jambon blanc Chou fleur AB Crème anglaise AB Fondant au chocolat

Sous réserve de disponibilité, ces produits pourront être remplacés par des produits équivalents au plan nutritionnel

Italique : Produits de saison

AB : Produit issu de l'agriculture biologique

***** : Produits locaux

LÉGENDE

Fruits et Légumes crus

Fruits et Légumes cuits

Viande, Œuf, Poisson

Féculents

Produits laitiers

Produits sucrés



Produits durables et de qualité
au sens de la loi Egalim

AB : Produit issu de l'agriculture biologique

BBC : Produit selon engagement Bleu Blanc Coeur

AOP : Appellation d'Origine Protégée ou contrôlée

IGP : Indication Géographique Protégée

MSC : Produit de la pêche durable

***** : Produit locaux

Italique : Produit de saison

