CLÉMENTINE OU MANDARINE?

CÔTÉ INFORMATION :

La clémentine :

- issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.
- découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

La mandarine :

- originaire d'Asie.
- a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.

CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée. La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.

CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen). Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

Durée de préparation : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.

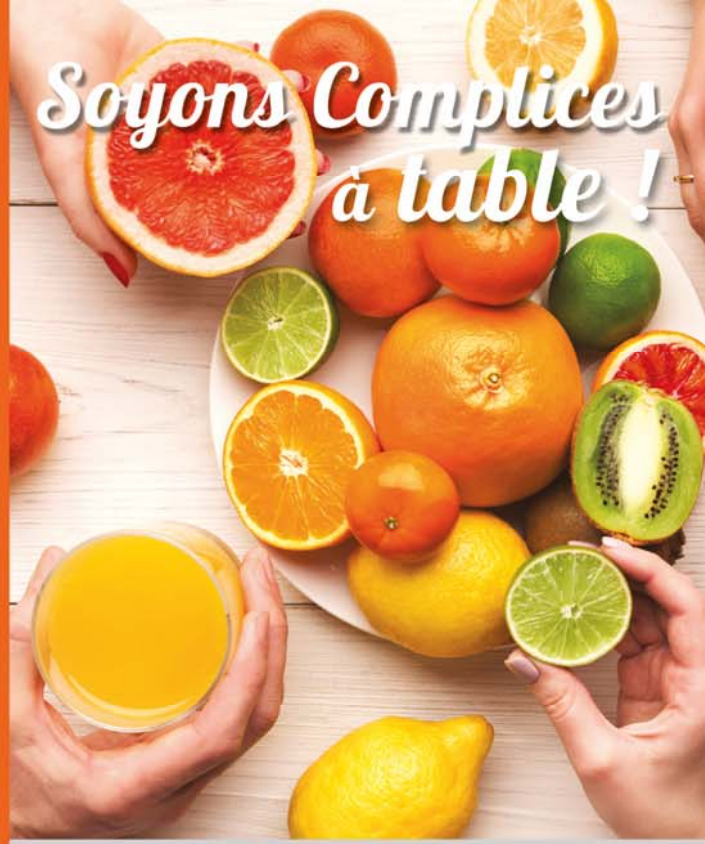
1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.

2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.

3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.

4. Mélanger et déguster !

JANVIER FÉVRIER 2019



ÉDITO

La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.
La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

Conception CréApi

Menus du 21 janvier au 15 mars 2019

Restaurants scolaires de Monéteau

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
SALADE DE LENTILLES	CHOU BLANC À LA FRANC-COMTOISE	SALADE D'ENDIVES*	ROSETTE - CORNICHON	CÉLERI* EN RÉMOULADE
FRICASSÉ DE PORC DIJONNAISE	HAUT CUISSE POULET SAUCE FORESTIÈRE	JAMBON BRAISÉ AU JUS	FILET DE COLIN SAUCE CITRON	GOULASCH À LA HONGROISE
CAROTTES* BIO	POMMES* SAUTÉES OU FRITES	BROCOLIS BIO	PENNE	PETITS POIS
EMMENTAL	CARRÉ FRAIS	CAMEMBERT BIO	VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE BIO
FRUIT FRAIS*	COMPOTE DE FRUITS BIO	GALETTE DES ROIS	FRUIT FRAIS*	CAKE À L'ORANGE* ET CHOCOLAT

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
SALADE ICEBERG	CAROTTE RAPÉE*	POTAGE DE LÉGUMES*	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	CRÊPE AU FROMAGE
SAUCISSE	SAUTÉ DE POULET AU BASILIC	MACARONI BIO	BLANQUETTE DE VEAU	PAVÉ DE POISSON À L'HUILE D'OLIVE ET ÉPINARDS À LA CRÈME
POMMES DE TERRE* VAPEUR	GRATIN DE COTES DE BLETTES	SAUCE CARBONARA DE LA MER	RIZ PILAF BIO	
CANCOILLOTTE	PETIT MOULÉ	EMMENTAL BIO	BRIE	TOMME BIO
FRUIT FRAIS*	YAOURT BRASSE AUX FRAMBOISES & MADELEINE	NAPPÉ CARAMEL	FRUIT FRAIS* BIO	CRÊPE AU CHOCOLAT

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
RILLETTES DE THON	NEM ET SA SAUCE	POMELOS* AU SUCRE	SALADE COLESLAW*	POTAGE DE LÉGUMES*
CORDON BLEU DE VOLAILLE	RÔTI DE PORC À L'AIGRE DOUCE	SAUTÉ DE POULET SAUCE KEBAB	BŒUF BOURGUIGNON	CASSOLETTE DE POISSON
HARICOTS BEURRES BIO	RIZ À LA CANTONAISE	SEMOULE BIO	TORTIS BIO	CHOUX FLEUR BIO PERSILLADE
EDAM	BUCHETTE CHÈVRE	COULOMMIERS	MIMOLETTE	PETIT SUISSE SUCRÉ
FRUIT FRAIS* BIO	COMPOTE POMME ANANAS	FRUIT FRAIS*	FRUIT FRAIS*	TARTE AUX POMMES*

lundi 11 février	mardi 12 février	mercredi 13 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
BETTERAVES * VINAIGRETTE	PÂTÉ DE CAMPAGNE - CORNICHON	CÉLERI* EN RÉMOULADE	SALADE VERTE AUX CROUTONS	MACÉDOINE DE LÉGUMES
NORMANDIN DE VEAU SAUCE	CŒUR DE MERLU SAUCE OSEILLE	BOULETTES D'AGNEAU	ROND DE GITE SAUCE BRUNE	SAUTÉ DE PORC AUX OLIVES
PURÉE DE PATATE DOUCE	HARICOTS VERTS BIO	FLAGEOLETS BIO	GRATIN DE SALSIFIS	BOULGOUR BIO EN PILAF
TOMME BLANCHE	CAMEMBERT BIO	EMMENTAL	CRÈME ANGLAISE	SIX DE SAVOIE
FRUIT FRAIS* BIO	FRUIT FRAIS*	POIRE* AU CASSIS	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	YAOURT BRASSÉ À LA BANANE

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
TERRINE DE POISSON SAUCE TARTARE	SALADE ARLEQUIN	CHOU ROUGE AUX POMMES	CÉLERI* EN RÉMOULADE	TARTINADE AUX ŒUFS BIO
QUENELLE DE VOLAILLE SAUCE	RÔTI DE PORC SAUCE BARBECUE	COUSCOUS	STEAK HACHÉ À LA FONDUE D'OIGNONS	FILET DE POISSON SAUCE DUGLÉRÉ
BROCOLIS BIO	MÉLI MÉLO DE TORTIS	D'AGNEAU	GRATIN DAUPHINOIS	HARICOTS VERTS BIO
YAOURT BIO	MOULÉ AIL ET FINES HERBES	EDAM	COULOMMIERS	TOMME NOIRE
FRUIT FRAIS*	BUGNES DU CARNAVAL	FRUIT FRAIS* BIO	FRUIT FRAIS*	COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP

lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
BETTERAVES * EN LAMELLE	POTAGE DE LÉGUMES*	SALADE COLESLAW*	SALAMI - CORNICHON	SALADE VERTE BIO
SAUTÉ DE BŒUF STROGONOFF	FILET DE POISSON PANÉ - CITRON	MIJOTÉ DE DINDE FAÇON GRAND-MÈRE	PAUPIETTE DE VEAU AUX PETITS OIGNONS	ROUGAIL DE PORC
PURÉE DE POMMES DE TERRE*	ÉPINARDS* À LA CRÈME	FARFALLES	CAROTTES* BIO	RIZ BIO
CANTAFRAIS	SAINT PAULIN BIO	BÛCHETTE DE CHÈVRE	CRÈME ANGLAISE	VACHE QUI RIT
FRUIT FRAIS*	FRUIT FRAIS*	COMPOTE DE FRUITS BIO	CAKE AUX POMMES	YAOURT BRASSÉ AUX FRUITS ROUGES

MENU VISÉ ET ADAPTÉ – Pôle Nutrition & Santé

Légende :

PRODUIT REGIONAL

PRODUIT BIO

Les fruits et légumes de saison sont signalés par un *

Chroniques culinaires : Du Végé pour Changer

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.