







# AU MENU des RESTAURANTS SCOLAIRES

## Du 12 au 16 Mars 2018



<u>Lundi 12 Mars</u>	<u>Mardi 13 Mars</u>	<u>Mercredi 14 Mars</u>	<u>Jeudi 15 Mars</u>	<u>Vendredi 16 Mars</u>
<b>Salade</b> aux pêches <b>Ebly</b> sauce bolognaise  « maison » Fromage frais sucré <b>Ananas frais</b>	Rillettes de thon aux <b>pois chiches</b> Sauté de veau  aux <b>carottes</b> fraîches et salsifis Pyrénées <b>Pomme</b>	Saucisson sec/ Œuf durs Rôti de dindonneau  <b>Riz aux lentilles corail</b> Chaource <b>Kiwi</b>	Bâtonnets de <b>concombre</b> et mimolette sauce au fromage blanc Filet de colin Poêlée ratatouille <b>Milhoc</b>  <b>(farine de maïs)</b>	Haricots verts en salade Galette de <b>légumes</b> et <b>céréales (boulgour)</b> <b>« maison »</b> Yaourt sucré
Lait Pain Chocolat	Eau Moelleux nature Poire	Jus d'ananas Pain de mie Kiri	Lait chocolaté Barre bretonne	Eau Compote Madeleine

Les recettes disponibles sur le site de la Ville : <http://www.angouleme.fr>



 Produits locaux  Viande de porc française  Viande bovine française  
**Féculets, légumes secs en marron** **Fruits, légumes : en vert, produits frais de saison**  
 Site officiel du PNNS : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### POIS CHICHE OU LENTILLES CORAIL = LÉGUMINEUSE

Ils sont une véritable mine de nutriments, contiennent des fibres qui expliquent leur faible apport glycémique. Ils sont riches en protéines végétales, en minéraux tels que le fer, le phosphore, le potassium, le magnésium et en vitamines B. Ce sont des aliments qui apportent beaucoup d'antioxydants. Les légumineuses permettent une sensation de satiété rapide.

### BOULGOUR = CÉRÉALE

Le boulgour est un sous-produit du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et concassé.

Le boulgour a les mêmes valeurs alimentaires que la semoule. Son intérêt principal réside dans sa richesse en glucide à index glycémique bas et sa teneur en éléments minéraux : du phosphore, du magnésium, du fer, du zinc et du sélénium antioxydant. Le boulgour contient également de nombreuses vitamines : de la vitamine B6, E et K.



## NOUVEAUX REPÈRES DE CONSOMMATION: 2 GROUPES ALIMENTAIRES

### LES LEGUMINEUSES

**(légumes secs, lentilles, pois chiche...)**

- **A consommer au moins 2 fois par semaine**
- Privilégier les productions diminuant l'exposition aux pesticides.
- Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts des viandes et volailles.

### LES PRODUITS CEREALIERES

**(Pains, pâtes, riz...)**

- **A consommer tous les jours** en privilégiant les produits complets
- Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe

### POURQUOI CONSOMMER DES FÉCULENTS ?

- Ils constituent le carburant par excellence de notre organisme. Ils « calent » bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans céder à la tentation de grignotage.
- Ils sont savoureux et économiques.
- Ils sont pratiques : faciles à stocker et à utiliser.

