

**Chronique Diététique - La Cuisine du Monde -**  
**en Septembre, Israël - les Figues**  
**et en Octobre, Turquie - les Noisettes**



**Restaurant scolaire de Sorbiers**  
**Menus du 5 septembre au 21 octobre 2011**

Retrouve-nous dans les menus !

| lundi 05 septembre         | mardi 06 septembre           | jeudi 08 septembre               | vendredi 09 septembre          |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Betteraves vinaigrette     | Tarte au fromage             | Salade verte                     | Carottes râpées BIO aux olives |
| Tajine d'agneau aux épices | Rôti de dinde au jus         | Raviolis frais à la sauce tomate | Filet de lieu sauce citronnée  |
| Boulgour BIO               | Haricots verts BIO persillés | Edam                             | Riz                            |
| Tomme noire                | Cantadou fines herbes        | Compote de pommes BIO            | Fromage blanc                  |
| Pomme du pilat locale      | Fruit de saison              |                                  | Pêche de vigne du Mornan       |

| lundi 12 septembre                | mardi 13 septembre              | jeudi 15 septembre                                   | vendredi 16 septembre  |
|-----------------------------------|---------------------------------|--|------------------------|
| Salade sombrero (haricots rouges) | Radis croq' o sel               | Tomates en salade                                    | Salade verte BIO       |
| Escalope de dinde viennoise       | Fricassé de veau à la coriandre | Rôti de porc aux olives / Filet de poulet aux olives | Lasagnes au saumon     |
| Ratatouille                       | Carottes BIO                    | Mousseline de PDT BIO                                | à la florentine maison |
| Yaourt nature BIO                 | Emmental                        | Kiri   | Saint Nectaire         |
| Fruit de saison                   | Tarte aux pommes                | Cocktail de fruits                                   | Flan au caramel        |

| lundi 19 septembre        | mardi 20 septembre               | jeudi 22 septembre         | vendredi 23 septembre      |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Salade de pommes de terre | Salade mixte                     | Salade de blé BIO          | Macédoine vinaigrette      |
| Filet de hoki en croûte   | Pilons de poulet rôti aux herbes | Moussaka au bœuf           | Quenelle BIO à la béchamel |
| Brocolis sautés           | Macaronis au beurre              | (courgettes et aubergines) | et au thon                 |
| Petit suisse              | Rigotte de pays locale           | Bonbel                     | Chanteneige                |
| Fruit BIO                 | Compote de poires BIO            | Salade de fruits frais     | Fruit de saison            |

| lundi 26 septembre         | mardi 27 septembre           | jeudi 29 septembre                        | vendredi 30 septembre       |
|----------------------------|------------------------------|---|-----------------------------|
| Céleri râpé sauce cocktail | Salade de pâtes BIO safranée | Tarte aux légumes du soleil               | Tomates et maïs vinaigrette |
| Carbonnade de bœuf         | Filet de lieu meunière       | Rôti de porc à l'estragon / Rôti de dinde | Omelette BIO                |
| Pommes de terre vapeur     | Epinards                     | Petits pois à l'étouffé                   | Gratin de côtes de blettes  |
| Saint marcellin BIO local  | Buchette au lait de mélange  | Yaourt BIO local                          | Vache qui rit               |
| Poire rôtie au miel        | Fruit de saison              | Fruit de saison                           | Gâteau maison à l'ananas    |

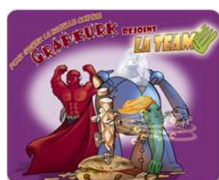


**Ton légume préféré ?**  
**Le Concombre peut être... Ton fruit préféré ? Le kiwi...**  
**Super... On peut faire ta soupe sucrée préférée. Pour cela, fais-toi aider d'une grande personne.**  
**Pour 4 personnes, il te faut :**  
**1 concombre, 3 Kiwis, 240 g de fromage blanc, 20 g de sucre en poudre.**  
**Epluche le concombre et les kiwis. Coupe-les en morceaux.**  
**Place le tout dans un mixeur et ajoute le fromage blanc, le sucre en poudre.**

| lundi 03 octobre              | mardi 04 octobre                        | jeudi 06 octobre                    | vendredi 07 octobre             |
|-------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| Betteraves et œuf vinaigrette | Endives aux noix                        | Méli mélo de salade                 | Pizza margarita                 |
| Filet de poulet au jus        | Saucisse grillée / Saucisse de volaille | Paleron de bœuf sauce à l'échalote  | Filet de hoki au court bouillon |
| Quinoa BIO à la tomate        | Lentilles BIO cuisinées                 | Poêlée de légumes BIO               | Fondue de chou blanc à la crème |
| Fromage blanc battu           | Emmental                                | Yaourt aux fruits                   | Camembert BIO                   |
| Fruit de saison               | Salade de fruits                        | Cake aux pépites de chocolat maison | Fruit de saison                 |

| lundi 10 octobre                                      | mardi 11 octobre         | jeudi 13 octobre      | vendredi 14 octobre             |
|---|--------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| Salade Libanaise (boulgour, cumin, poivrons, tomates) | Pamplousse au sucre      | Salade de riz         | Salade de haricots verts        |
| Roti de dinde sauce madère                            | Navarin d'agneau         | Normandin de veau     | Brandade de poisson parmentière |
| Haricots beurre                                       | Semoule BIO              | Courgettes persillées |                                 |
| Petit suisse  | Fourme d'ambert          | Saint Paulin BIO      | Yaourt nature BIO local         |
| Fruit BIO   | Compote de pommes locale | Fruit de saison       | Fruit de saison                 |

| lundi 17 octobre                | mardi 18 octobre                   | jeudi 20 octobre            | vendredi 21 octobre           |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Salade de lentilles et tomates  | Velouté de choux fleurs à la crème | Gaspacho au basilic         | Salade verte aux croûtons     |
| Haut de cuisse de poulet au jus | Satek haché sauce forestière       | Fricassée de dinde au curry | Blanquette de poissons en duo |
| Betteraves BIO en persillade    | Haricots verts BIO                 | Pommes noisettes            | Riz BIO                       |
| Cantadou aux fines herbes       | Fromage de vache demi sec local    | Fromage blanc battu         | Tomme de Savoie               |
| Soupe de pêches à la menthe     | Fruit de saison                    | Fruit BIO                   | Soupe de poires à la cannelle |



Retrouve les personnages de la TEAM E et leurs aventures sur [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)  
 rubrique "nutrition"

**Recette Coup de Cœur de la Région API Restauration.**  
 Retrouve-la sur le site [sdg.api-restauration.com](http://sdg.api-restauration.com)

Pain BIO



Toutes nos viandes bovines sont d'origine Française

**Le saviez-vous ?**

Un "smoothie" est une boisson réalisée à partir de fruits et / ou de légumes mixés pouvant être mélangés à des jus de fruits, de la glace pilée, du yaourt, du thé, du chocolat...

