



---

# MANGEONS BIEN

## « Bonne rentrée 2019 »

Chers élèves , chers parents,

Tout d'abord j'espère que vous avez passé de très bonnes vacances ; et je viens comme chaque année informer les nouveaux élèves ainsi que les parents pour nous signaler au plus vite, si votre enfant a une allergie alimentaire, afin de mieux organiser les repas.

Pour cela adresser rapidement à la mairie et à la cantine une copie d'un certificat médical de votre allergologue.

Voici un petit récapitulatif pour nos enfants arrivant à Saint-Maurin .

Nous devons servir des repas équilibrés composés de :

- \*une entrée
- \*un plat principal
- \*sa garniture
- \*un produit laitier
- \*un dessert

Tous les groupes alimentaires doivent apparaître dans chaque repas afin d'apporter tout ce dont ont besoin vos enfants. (Il se peut pour des raisons diverses que les menus soient changés le jour même.)

L'eau et le pain sont disponibles sans restriction et nous servons qu'à titre exceptionnel les sauces telles que mayonnaise, ketchup, moutarde ....ainsi que le sel.

Durant l'année scolaire je propose aux enfants des repas à thème pour apprendre à goûter d'autres aliments ou bien, ceux que l'on cuisine à la maison mais préparés différemment.

Le premier repas sera au mois d'Octobre pour la semaine du goût qui a lieu chaque année.

Je compte sur les enfants pour jouer le jeu et goûter un peu à tout, sans les brusquer pour que le plaisir de manger évolue tout au long de l'année.

En vous remerciant de votre coopération.

Cordialement

La cantinière .

**Bulletin N°1**  
Le 2 septembre 2019



Journal conçu et mis en page par :

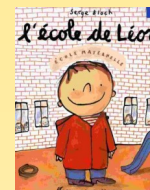
- Carole LACOSTE
- Michèle DEFLISQUE

La rentrée déclassée



# Les menus à 20 jours (1)

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Lundi 2 Sept 2019</u><br>Melons <sup>F</sup><br>Poulet <sup>SV</sup><br>Frites <sup>S</sup><br>Emmental <sup>F</sup><br>Glaces <sup>S</sup>                                    | <u>Mardi 3 Sept 2019</u><br>Salade composée <sup>F</sup><br>Rôti de bœuf <sup>F</sup><br>Ratatouille <sup>F</sup><br>Camembert bio <sup>F</sup><br>Gâteaux yaourts <sup>FM</sup>     | <u>Jeudi 5 Sept 2019</u><br>Chou-fleur vinaigrette <sup>F</sup><br>Côtes de porc <sup>F</sup><br>Pâtes au beurre <sup>E</sup><br>Babybel <sup>F</sup><br>Fruits saison <sup>F</sup> | <u>Vend 6 Sept 2019</u><br>Tomate mozzarella <sup>F</sup><br>Poisson frais <sup>F</sup><br>Carottes vichy <sup>F</sup><br>Reblochon <sup>F</sup><br>Compotes <sup>E</sup> |
| <u>Lundi 9 Sept 2019</u><br>Crêpes fromage <sup>S</sup><br>Escalope de dinde <sup>F</sup><br>Courgettes poêlées<br>Babybel <sup>F</sup><br>Fruits de saison <sup>F</sup>          | <u>Mardi 10 Sept 2019</u><br>Asperges <sup>S</sup><br>Omelette <sup>FM</sup><br>De pommes de terre<br>Emmental <sup>F</sup><br>Fruits de saison <sup>F</sup>                         | <u>Jeudi 12 Sept 2019</u><br>Pizza <sup>S</sup><br>Rôti de veau <sup>F</sup><br>Haricots beurre <sup>S</sup><br>Fromage blanc <sup>F</sup><br>Spéculos <sup>E</sup>                 | <u>Vend 13 Sept 2019</u><br>Velouté courgettes <sup>F</sup><br>Poisson <sup>F</sup><br>Risotto <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Salade de fruits <sup>FM</sup>     |
| <u>Lundi 16 Sept 2019</u><br>Tomates <sup>F</sup><br>Rôti de porc <sup>F</sup><br>Pâtes au jus <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Compotes <sup>C</sup>                      | <u>Mardi 17 Sept 2019</u><br>Concombres <sup>F</sup><br>Côtes d'agneau <sup>F</sup><br>Semoule épicée <sup>E</sup><br>Yaourts fermiers <sup>F</sup><br>Fruits de saison <sup>F</sup> | <u>Jeudi 19 Sept 2019</u><br>Carottes râpées <sup>F</sup><br>Poulet basquaise <sup>FM</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Gâteau semoule <sup>FM</sup>                                 | <u>Vend 20 sept 2019</u><br>Salade de riz <sup>FM</sup><br>Calamars <sup>S</sup><br>Brocolis <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison <sup>F</sup>        |
| <u>Lundi 23 Sept 2019</u><br>Taboulé <sup>FM</sup><br>Escalope viennoise <sup>FM</sup><br>Petits pois <sup>FM</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison <sup>F</sup>      | <u>Mardi 24 Sept 2019</u><br>Crudités <sup>FM</sup><br>Paleron braisé <sup>S</sup><br>Lentilles bio <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Boules de glace <sup>S</sup>             | <u>Jeudi 26 Sept 2019</u><br>Betteraves bio <sup>E</sup><br>Steak haché <sup>S</sup><br>Gratin de pâtes <sup>E</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison <sup>FM</sup>      | <u>Vend 27 Sept 2019</u><br>Rosette / beurre <sup>F</sup><br>Poisson <sup>F</sup><br>Riz pilaf <sup>F</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Crème renversée <sup>FM</sup>      |
| <u>Lundi 30 Sept 2019</u><br>Salade de pâtes <sup>FM</sup><br>Poulet <sup>S</sup><br>Courgettes sautées <sup>F</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Gâteau anniversaire <sup>FM</sup> | <u>Mardi 1er Oct 2019</u><br>Tomates Mozzarella <sup>E</sup><br>Côtes de porc <sup>S</sup><br>Haricots plats <sup>S</sup><br>Fromage <sup>F</sup><br>Fruits de saison <sup>FM</sup>  | <u>Jeudi 3 Oct 2019</u><br>Salade verte <sup>E</sup><br>Sauté d'agneau <sup>S</sup><br>Semoule <sup>E</sup><br>Yaourts fermiers <sup>S</sup><br>Spéculos <sup>S</sup>               | <u>Vend 4 Oct 2019</u><br>Œufs mimosa <sup>FM</sup><br>Brandade de<br>Morues <sup>FM</sup><br>Petits suisses <sup>F<sup>F</sup></sup>                                     |



(1) susceptible de modifications en fonction des approvisionnements  
<sup>F</sup> Frais fait maison  
<sup>C</sup> conserve  
<sup>S</sup> sur-

gelé<sup>SV</sup> sous vide