


RAISIN !!!

C'est un des fruits les plus vieux au monde !!! Il pousse spontanément dans de nombreuses régions, mais préfère les climats chauds ou tempérés. La culture se fait en Europe Occidentale et en Amérique du Nord. Le raisin est également un des fruits les plus énergétiques, il donne donc du tonus!!! Il est très désaltérant grâce à sa richesse en eau. La peau légèrement poudreuse qui recouvre le raisin est appelée "PRUINE", elle protège l'intérieur du fruit des rayons du soleil notamment les petites baies. Sa consommation aide à lutter contre les maladies cardio-vasculaires et sa richesse en vitamines C contre le vieillissement de la peau.

 **Bien le choisir :** Il en existe des dizaines de variétés, choisissez le en grappes pas trop serrées. Les grains doivent être fermes, sans taches, non mous, non ridés.

Conservation : Jusqu'à cinq jours dans le bac à réfrigérateur, fermé dans un sachet plastique.

Idée recette : Cookies aux raisins

Ingrédients :

- * 90 g beurre salé
- * 60 g de sucre brun en poudre
- * 100 g de farine
- * 1 oeuf, 1 sachet de sucre vanillé
- * 1 cuillère à café de levure chimique
- * 150 g de raisins secs

- * Préchauffez le four thermostat 7 (180°C)
- * Dans un saladier, disposez le beurre préalablement ramolli au micro-ondes, le sucre, l'oeuf, le sucre vanillé et mélangez le tout.
- * Versez petit à petit la farine, la levure, les raisins tout en tournant la pâte.

BIEN SÉPARER LES COOKIES SUR LA PLAQUE POUR ÉVITER QU'ILS SE COLLENT ENTRE EUX

Nos sauces :

Miami : Sauce tomate, lardons

Bulgare : Yaourt, Paprika

Nicois : Tomate, poivrons, oignons

Salade Vigneronne : Cervelas, tomates, oeufs

Mornay : Béchamel, gruyère râpé

Dijonnaise : Vin blanc, moutarde

Financière : Bouillon de volaille, crème

Provençale : Tomate

Cocktail : Mayonnaise, crème, tomate

Marengo : Tomates, champignons

Homardine : Bisque de homard, crème fraîche

Madère : Fond de veau, madère dénatré

Apprend à reconnaître les catégories d'aliments avec le code des couleurs :

 Légumes et fruits crus

 Féculents

 Légumes et fruits cuits

 Produits laitiers

 Plat protéique

 Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Viande bovine de boeuf française certifiée V.B.F.

Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN
contrôlé par le cabinet DELAYAT-RICHARD (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

RESTAURATION SCOLAIRE

Menu pour la Commune d'Uchizy

Période Du 2 septembre au 25 octobre 2013

Animations :

jeudi 19 septembre : Menu vendanges



Repas à thème :

Du 14 au 18 octobre : Semaine du goût



Vendredi 20 septembre et mardi 08 octobre :

Gâteau d'anniversaire

BONJOUR A TOUTES ET A TOUS !!!

Nous espérons que vous avez passé de bonnes vacances et nous vous souhaitons une très bonne rentrée !!!

Et si aujourd'hui nous parlions du goût ?!! Comment est-il perçu ??



Le goût est directement associé à un autre sens "l'odorat".

Lorsque tu manges, ta langue, qui est un **MUSCLE** va capter les différents goûts des aliments grâce aux **PAPILLES GUSTATIVES** qui la recouvre. Ces papilles servent à détecter 4 types de saveurs: le sucré (ex : les bonbons), le salé (ex : les chips), l'amer (ex : les endives, le café), et enfin l'acide (par exemple le citron ou le vinaigre).

Nous possédons plus de 10 000 papilles gustatives à la naissance, contre 5000 à 8000 à l'âge adulte. Les papilles se renouvellent tous les 8 à 10 jours.

Il existe 4 types de papilles situées sur toute la langue. C'est ce qui lui donne un aspect rugueux. On a longtemps cru que pour chaque type de papille une saveur lui était attribuée. Ce qui est faux car chaque papille est en mesure de distinguer les 4 types de saveurs.

L'odorat joue un rôle très important dans la perception du goût. En effet lorsque tu manges l'odeur des aliments remonte du fond de la gorge jusqu'au nez, renforçant leur goût. D'ailleurs si tu te bouches le nez et que tu manges en même temps, tu verras que les aliments auront moins de goût pour toi. Comme lorsque tu es enrhumé.



Pour mieux comprendre les mécanismes que ton corps mets en place pour éveiller le goût, tu peux réaliser une petite expérience : Bande toi les yeux, demande à quelqu'un de te faire goûter différents aliments de son choix, que tu n'auras pas vu au préalable et essaie de reconnaître rien qu'au goût et à l'odeur de quels aliments il s'agit.



BOURGOGNE
— REPAS —

Zone Artisanale Du Bois Bernoux
71290 CUISERY
Tel : 03.85.40.09.51
Fax : 03.85.40.09.63
e-mail : info@bourgogne-repas.fr
Web : www.bourgogne-repas.fr

SEMAINE DU 2 SEPTEMBRE AU 6 SEPTEMBRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée		Melon	Salade de riz Maïs/Poulet SV : Riz/Mais	
Plat principal	Steak haché miami* SP : Sésame SV : Galopin de poisson blanc Niçois	Cordon bleu de volaille SV : Nuggets de poisson	Colin au beurre	
Légumes	Pommes rissolées	Haricots verts persillés	Ratatouille	
Fromage	Petit contentin	Yaourt	Brie	
Dessert	Compote de Pomme bio/Biscuit	Tarte aux Pommes	Nectarine	
Conseil du soir	Légume vert Œuf Laitage Fruit Cru	Légume Vert Poisson Féculent Fromage Fruit Cru	Crudité Viande Féculent Laitage Fruit Cuit	

SEMAINE DU 9 SEPTEMBRE AU 13 SEPTEMBRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Rosette* SP/SV : Surimi mayonnaise	Tomate mozarella	Coquillettes surimi	Melon
Plat principal	Bœuf Niçoise SV : Pané fromager	Jambon blanc* SP : Jambon de feu dinde SV : Mousse à la crème	Filet de poulet rôti SV : Tarte au fromage	Filet de Poisson pané citron
Légumes	Flageolets/Carottes	Frites	Epinards hachés à la crème	Riz sauce tomate
Fromage	Tomme	Petit sucré	Fromage blanc	Camembert bio
Dessert	Pêche	Compote Pomme Banane	Beignet fourré	Crème dessert vanille
Conseil du soir	Crudité Œuf Légume Vert Laitage Fruit Cuit	Légume Vert Viande Fromage Fruit Cru	Crudité Poisson Féculent Fromage Fruit Cru	Légume Vert Œuf Laitage Fruit Cru

SEMAINE DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Céleris rémoulade	Haricots verts à l'échalotte	Tomate vinaigrette	Jambon blanc* SP/SV : Œuf mayo
Plat principal	Paupiette de volaille SV : Galopin de poisson blanc Niçois	Bœuf Bourguignon* SP : SS lardons SV : Omelette sœc tomate	Quenelles financières SV : Quenelles de brochet	Hoki sœc citron
Légumes	Petits pois	Spaghettis bio	Riz Créole	Brocolis au beurre
Fromage	Rondelé	Fraidou	Fromage blanc	Brie
Dessert	Flan chocolat au lait fermier bio	Pomme Gala	Gâteau noisette	Banane
Conseil du soir	Légume Vert Poisson Laitage Fruit Cru	Crudité Œuf Laitage Fruit Cuit	Légume Vert Poisson Fromage Fruit Cru	Crudité Viande Féculent Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 7 OCTOBRE AU 11 OCTOBRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Coleslaw	Surimi sœc Cocktail	Salade verte au jambon* SP/SV : Salade verte	Tarte au Fromage
Plat principal	Rôti de dinde provençale SV : Colin provençale	Veau Marengo SV : Nuggets de poisson	Lasagnes Bolognaises	Poissonnette citron
Légumes	Pommes noisette	Carottes et Champignons	SV : Lasagnes saumon	Epinards hachés à la crème
Fromage	Yaourt	Petit Contentin	Bûche du Pilat	Saint Moret
Dessert	Orange	Gâteau Basque	Compote/Biscuit	Banane bio
Conseil du soir	Légume Vert Poisson Fromage Fruit Cuit	Crudité Œuf Féculent Laitage Fruit Cru	Légume Vert Viande Laitage Fruit Cru	Crudité Œuf Féculent Laitage Fruit Cuit

SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE AU 20 SEPTEMBRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Dés de Concombres Bulgare	Pâté d campagne* SP : Pâté de volaille SV : Terrine de poisson	Salade vigneronne* SP : SS porc SV : SS viande	Tomate/ Demi œuf dur
Plat principal	Rôti de porc* SP : Rôti de dinde SV : Nuggets de poisson	Blanquette de volaille SV : Omelette au fromage	Saucisson chaud* SP : Saucisse de volaille SV : Mousse à la crème	Nuggets de Poisson ketchup
Légumes	Tortis au beurre	Carottes vichy	Pommes Vapeur	Chou fleur Mornay au lait fermier bio
Fromage	Bûche de Chèvre	Fromage blanc	Yaourt fermier bio	Chanteneige
Dessert	Ananas au sirop	Pomme bio locale	Raisin	Gâteau chocolat maison
Conseil du soir	Légume Vert Poisson Laitage Fruit Cru	Crudité Œuf Fromage Fruit Cuit	Légume Vert Viande Fromage Fruit Cuit	Légume Vert Viande Féculent Laitage Fruit Cru

SEMAINE DU 23 SEPTEMBRE AU 27 SEPTEMBRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes bio râpées	Betteraves sœc fromage blanc	Pizza royale* SP/SV : Pizza fromage	Salade verte maïs/Poulet SV : S. verte maïs
Plat principal	Omelette fraîche Mistrale	Sauté de porc Dijonnaise* SP : Sauté de dinde de SV : Cûpe fromage	Rosbeef froid mayo SV : Pané fromager	Saumon crème ciboulette
Légumes	Boullgour aux légumes du soleil	Flageolets	Courgettes P. de terre béchamel au lait fermier bio	Purée de légumes au épices
Fromage	Emmenthal	Vache qui rit	Coulommiers	Petit sucré
Dessert	Petits suisse aux fruits	Chou à la crème	Banane	Poire au sirop
Conseil du soir	Légume Vert Viande Laitage Fruit Cru	Crudité Poisson Laitage Fruit Cru	Crudité Poisson Féculent Laitage Fruit Cuit	Légume Vert Œuf Fromage Fruit Cru

SEMAINE DU 14 OCTOBRE AU 18 OCTOBRE

le menu sera communiqué ultérieurement !



Recette Tradition
 Produit Local/Régional
 Produit de Saison
 Plat découverte
 Légumes frais
 Produits laitiers
 Gâteau d'anniversaire
 Plat découverte
 Produit issu de l'agriculture biologique
 Cuisiné ou élaboré sur place

* Plat comportant du porc
 SP : Plat sans porc
 SV : Plat sans viande, si géré par la collectivité

NB : La présence du la qualité de Viande Poisson ou Œuf au Dîner est à adapter en fonction de l'Age de l'Enfant

Apprend à reconnaître les catégories d'aliments avec le code des couleurs :

Légumes et fruits crus
 Légumes et fruits cuits
 Plat pratique
 Féculents
 Produits laitiers

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
 Viande bovine de boeuf française certifiée V.B.F.



Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN contrôlé par le cabinet DELAYAT-RICHARD (fréquences nutritionnelles disponibles sur simple demande)

