

# Menus scolaires de Bessan

## DU 29 MAI AU 04 JUIN 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>D</b> <b>E</b> <b>J</b> <b>E</b> <b>N</b> <b>E</b> <b>R</b>	Salade de betteraves 	Coleslaw	Tranche de melon	Salade de pois chiche aux échalotes	Mousse de foie et condiments
	Alouette de bœuf sauce échalotes Haricots verts persillés	Filet de dorade à la bordelaise Courgettes à l'huile d'olive 	Rougail de saucisse  Riz créole 	Escalope de volaille marinée au citron et à l'huile d'olive  Poêlée de légumes grillés	Seiche en persillade  Blé au beurre
	Saint Nectaire	Chanteneige	Gouda	Emmental	Kiri
	Eclair vanille	Pomme 	Mousse au chocolat	Fromage blanc au coulis de fruits exotiques ou au sucre proposé à part	Pêche

### Une bonne hydratation

L'eau joue un rôle essentiel au sein de notre organisme :

- Elle permet aux reins de fonctionner correctement
- Elle aide à éliminer les déchets issus de l'utilisation des aliments par notre corps
- Elle facilite la régulation de la température corporelle
- Elle hydrate nos cellules et notre peau.

Au fil des années, la sensation de soif diminue progressivement jusqu'à parfois disparaître.

*Quelles quantités boire ?*  
Il est recommandé de boire 1 litre à 1,5 litre par jour, ce qui correspond environ à une grande bouteille d'eau par jour. L'eau contenue dans les aliments vient compléter ces apports en eau.  
Attention cependant, certaines situations impliquent une consommation d'eau plus importante (fort chaleur, petit appétit, fièvre, médicament diurétique ...)

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

# Menus scolaires de Bessan

## DU 05 AU 11 JUIN 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>DEJEUNER</b>	<b>Lundi de Pentecôte</b>	Salade verte 	Salade de concombre 	Carottes râpées 	Salade mexicaine
		Filet de poisson pané Petits pois carottes	Millefeuille de farcis (courgette, tomate)  Et sa timbale de riz 	Chipolatas grillées  Purée de pommes de terre	Filets de poisson sauce vierge Aubergines au parmesan
		Camembert	St Paulin	Bleu	Carré frais
		Banane	Cornet de glace vanille	Abricots	Pastèque

### Le melon

Le Melon (*Cucumis melo*) est une plante herbacée annuelle originaire d'Afrique intertropicale, appartenant à la famille des Cucurbitacées et largement cultivée comme plante potagère pour son faux-fruit comestible. Le terme désigne aussi le fruit climactérique lui-même très savoureux, sucré et parfumé.



Les melons fournissent une bonne quantité de vitamine C. Ils renferment différents antioxydants, majoritairement des caroténoïdes et certains composés phénoliques. Les caroténoïdes sont des pigments qui confèrent une couleur rouge-orangée aux aliments. Ainsi, les melons à pulpe orangée contiennent davantage de caroténoïdes que les melons à chair plus pâle.

Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



# Menus scolaires de Bessan

## DU 12 AU 18 JUIN 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>D E J E U N E R</b>	Radis roses à la croque au sel	Taboulé oriental	Salade composée	Tranche de Melon 	Salade de tomates au basilic
	<b>Boulettes de bœuf sauce curry</b>  Pommes vapeur	<b>Filet de lieu au pesto</b>  Courgettes sautées 	<b>Macaronade à la saucisse</b>  Salade verte 	<b>Moussaka Maison</b> 	<b>Paëlla</b> (pilons de poulet, seiche, moules coquilles, chorizo) 
	St Nectaire	Emmental	Tartare	Samos	Edam
	Pêche	Crème vanille	Yaourt aromatisé	Tarte feuilletée aux abricots 	Pastèque

### La pêche

La pêche est particulièrement riche en caroténoïdes (provitamines A). Ses vitamines, minéraux, et composés antioxydants ainsi que les fibres qu'elle contient joueraient un rôle protecteur contre les cancers et les maladies cardio-vasculaires. La lutéine et la zéaxanthine auraient également démontré des effets bénéfiques sur les maladies de l'œil comme la dégénérescence maculaire et la cataracte. La pelure de la pêche contient 2 fois plus de composés phénoliques que la pulpe et aurait un meilleur pouvoir antioxydant que la chair.

Certains produits entrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

# Menus scolaires de Bessan DU 19 AU 25 JUIN 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Pizza	Salade de concombre 	Carottes râpées 	Salade de betteraves 	Salade de tomates 
	Sauté de porc aux oignons  Ratatouille au thym	Moules marinières  Frites	Poulet rôti à l'ail  Haricots verts sautés 	Lasagnes bolognaise  Salade verte 	Dos de colin au lait de coco et citron Jeunes carottes 
	Gouda	Camembert	Samos	Rondelé	Saint Nectaire
Brugnon	Cornet de glace	Donut's	Pastèque	Ile flottante	

## La Pastèque

La pastèque c'est 95% d'eau !  
Le fruit idéal pour éviter la déshydratation.  
Favorisant le bon fonctionnement de la circulation, de la digestion, de la régulation de la température, de l'hydratation de la peau, de l'activité cérébrale et de la réparation cellulaire.

C'est l'une des sources naturelles de sodium et de potassium.



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



# Menus scolaires de Bessan

## DU 26 JUN AU 02 JUILLET 2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Cèleri rémoulade	Mortadelle et cornichons	Friand au fromage	Melon 	Tomate au vinaigre balsamique
	Tomate farcie  Et timbale de riz 	Filets de poisson sauce vierge Courgettes confites au thym 	Joue de bœuf aux olives  Jardinière de légumes	Poulet Yassa (oignons, citron)  Semoule au beurre	Brandade de morue  Salade verte 
	Saint Paulin	Chanteneige	Emmental	Edam	Samos
	Banane	Crêpe au chocolat ou au sucre (proposés à part)	Pastèque	Boules de glace Chocolat - fraise	Abricots

### LES ABRICOTS

Les variétés d'abricots sont liées à leur région de production: en Languedoc-Roussillon, il y a le Lambertin n°1, le Rouge de Roussillon dans les Pyrénées Orientales, l'Orangé de Provence dans le Sud de la Drôme et le Bergeron dans la vallée du Rhône.

En mûrissant, l'abricot **gagne en saveur sucrée**. Cette propriété est due aux glucides (principalement **du saccharose**).



De plus, à maturité, l'abricot est un fruit moelleux. Il doit cette texture à la **mutation des fibres en pectines**.

Certains produits rentrants dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes



Toutes les vinaigrettes sont réalisées « Maison » et sont variées afin d'obtenir un apport optimal en Oméga 3 et 6.