



Menus scolaires de Bessan

DU 02 AU 08 OCTOBRE 2017



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J U N E R	Salade de tomates	Œufs mayonnaise	Salade de concombre 	Salade verte émincée aux olives noires 	Pâté en croute
	Poulet rôti au thym  Frites	Boulettes d'agneau aux épices douces Jardinière de légumes	Spaghettis bolognaise  Salade verte 	Paupiette de veau au jus  Pommes vapeur	Filet de poisson meunière Brocolis fleurette
	Edam	Chanteneige	Gouda	Emmental	Kiri
	Poire 	Raisins	Liégeois au chocolat	Pomme 	Salade de fruits frais



Le potiron

Le potiron est une plante de la famille des cucurbitacées originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud.

Le potiron est largement cultivé comme plante potagère pour son fruit comestible à maturité. Le terme désigne aussi ce fruit consommé comme légume. C'est l'une des cinq espèces de courges les plus couramment cultivées.

Les potirons se récoltent à complète maturité et se consomment cuits. Très légers en calories et concentrés en micronutriments, on peut les préparer de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en tarte, en tourte, en confiture....., voire en glace.



Certains produits rentrant 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 09 AU 15 OCTOBRE 2017



	LUNDI Menu du Boulangier	MARDI Dessert du chocolatier	MERCREDI Menu du Boucher-Charcutier	JEUDI Menu du Maraicher	VENREDI Menu du Poissonnier
D E J U N E R	Emincé d'endives	Salade verte 	Rillettes et condiments	Salade d'automne (pousses d'épinards, noix, pommes, betteraves)	Salade verte  au surimi
	Croque-Madame  Purée de potiron gratinée	Escalope de dinde panée Pommes vapeur	Echine de porc aux abricots  Pâtes	Poulet rôti  Légumes frais 	Filet de poisson sauce vierge  Riz créole
	Samos	Camembert	St Paulin	Bleu	Cantafrais
Raisins	Tartelette au chocolat	Crêpe'inette (chantilly et crème de marrons)	Fruit frais 	Crème aux amandes	

La semaine du goût

La Semaine du Goût est un événement autour du goût et de la gastronomie qui se déroule dans plusieurs pays dans le monde. Elle a débuté en France en 1990.

La semaine du Goût a l'ambition de :

- Valoriser la diversité des goûts et des cultures alimentaires.
- Sensibiliser les jeunes générations au plaisir du goût.
- Mettre en valeur le savoir-faire artisanal.
- Promouvoir la santé par une nourriture variée et équilibrée.
- Favoriser la découverte de produits de qualité.
- Préserver la tradition et encourager l'innovation culinaire.
- Revaloriser l'art culinaire domestique.

Certains produits rentrant 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 16 AU 22 OCTOBRE 2017



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Salade de betteraves 	Salade composée 	Concombre aux herbes 	Salade de maïs et tomates	Carottes râpées 
	Alouette de bœuf à la dijonnaise  Petits pois	Filet de lieu noir au citron Gratin de choux-fleurs	Saucisse grillée  Purée de pommes de terre	Couscous Maison  Semoule et ses légumes	Colin à l'aïoli Légumes vapeur 
	St Nectaire Fruit frais 	Emmental Flan au caramel	Tartare Fromage blanc au sucre	Samos Raisins	Edam Mousse au chocolat



Les châtaignes

La châtaigne est le fruit comestible du châtaignier. Les châtaignes non cloisonnées sont appelées des marrons.

La châtaigne fut longtemps la base de l'alimentation humaine dans des régions entières. On appelait d'ailleurs le châtaignier « l'arbre à pain » mais aussi « l'arbre à saucisses » car les châtaignes servaient aussi à l'alimentation des porcs.

La bogue est l'enveloppe hérissée de piquants qui protège les fruits.

La crème de marrons et les marrons glacés sont fabriqués à partir de certaines variétés de châtaignes appelées marron.

Elle est pauvre en matière grasse et très pauvre en cholestérol et sodium. C'est une bonne source de manganèse.

Certains produits rentrant 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 23 AU 29 OCTOBRE 2017



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E N E R	Salade verte 		Œufs mayonnaise	Salade de tomates	Carottes râpées 
	Choucroute garnie 	Pique-Nique : Tomate + sel Chips Sandwich au rôti de dinde et mayonnaise Edam Pain Fruit frais	Tomate farcie  Semoule	Cordon bleu  Pâtes	Brandade de morue  Salade verte 
	Gouda Orange	Eau	Samos Liégeois vanille	Rondelé Fruit frais 	Saint Nectaire Yaourt au sucre
G O U T E R S	Petit Lu Yaourt aromatisé	Madeleine Fruit	Plumétis chocolat Fruit	Cake fourré Petit suisse aux fruits	Galette St Michel Compote

La tarte Tatin



La petite histoire :

Les sœurs Stéphanie et Caroline Tatin tenaient un restaurant, qui existe toujours sous le nom d'Hôtel Tatin, face à la gare, fréquenté par de nombreux chasseurs. Un dimanche d'ouverture de la chasse, alors qu'elle préparait une tarte aux pommes pour un repas de chasseurs, Stéphanie, étourdie, oubliant dans le feu de l'action de mettre une pâte dans le moule et l'enfourna simplement avec des pommes. S'apercevant de son oubli, elle décida de rajouter simplement la pâte par dessus les pommes et de cuire la tarte ainsi. Les chasseurs ont apprécié cette tarte, qui est devenue la tarte Tatin.

Certains produits rentrant 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.

