



Lundi 6	Mardi 7 Epiphanie	Mercredi 8 Centre de loisirs	Jeudi 9	Vendredi 10
Salade verte et gressins Falafels sauce tomate Poêlée méridionale Yaourt à la vanille	Carottes râpées Gardianne de laureau de Camargue Purée de courgettes Fromage Galette des rois	Pizza aux 3 fromages Tomates farcies Pommes de terre grenailles Pomme au four	Salade haricots blancs Sauté de canard à l'orange Panais et carottes Edam Banane	Betteraves en vinaigrette Filet de poisson sauce au citron Ebly Fromage Mandarine
Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15 Centre de loisirs	Jeudi 16	Vendredi 17 Local
Salade d'endives au bleu et noix Sauté de porc au curry Semoule Fruits au sirop	Salade balavia Cordon bleu Haricots verts persillés Petits suisses sucrés Mini beignet nature	Macédoine Emincé de bœuf stroganoff Pommes noisettes Fromage Salade de fruits	Salade d'épeautre féta et pommes Quenelle à la béchamel Petit pois Poire	Salade iceberg Filet de muge sœ aux poireaux Riz Canards des Rizières Fromage Compote
Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22 Centre de loisirs	Jeudi 23	Vendredi 24
Cœur de sucrine Croque à la provençale Ratatouille Fromage blanc au sucre Cookie tout chocolat	Duo de choux en vinaigrette Blanquette de veau Torsades au beurre St paulin Pomme des Cévennes	Salade carnaval Tartiflette Pomme paillason Glace	Pizza Endives au jambon à la béchamel Fromage Kiwi gold	Mâche aux croustons Filet de sole sœ normande Crumble de butternut et panais Petits suisses aux fruits Clémentine
Lundi 27	Mardi 28 Nouvel an chinois	Mercredi 29 Centre de loisirs	Jeudi 30 Oriental-Anniversaire du mois	Vendredi 31
Salade de perles Nuggets de blé Duo de lentilles, fèves et raisins secs Yaourt brassé abricot/framboise	Salade chinoise et nems à la crevette Wok de poulet au caramel et ses légumes craquants Fromage Ananas et litchi	Potage Omelette au fromage Purée de pommes de terre Petits suisses au chocolat Orange	Salade batavia, raisin secs Tajine d'agneau aux citrons confits Duo de carottes Fromage Tarte au citron	Rosette, beurre et cornichons Poisson blanc mayonnaise Pommes de terre vapeur Fromage Salade de fruits en coupelles

Origine des viandes : France



Appellation d'origine contrôlée ou protégée :



Fait maison :



Produits issus d'un ESAT :
(Etablissement de soin et d'aide par le travail)



Produits issus de l'agriculture biologique :



Produits local ou de proximité :



Circuit court :



Direct producteur :



Poisson frais :



Nouvelle version du portail famille :

Votre enfant déjeune au restaurant scolaire, simplifiez-vous la vie !

Pour réserver et payer en ligne vos repas du midi rendez-vous sur

www.petitecamargue.fr

puis cliquer sur accès au portail famille ou faite une demande d'accès à

restauration@cc-petitecamargue.fr

Ce service fonctionne 7 jours / 7 et 24h / 24, il vous permet :

1 - de bénéficier de délais supplémentaires pour les réservations :

- réservation au meilleur tarif pour le mois suivant au plus tard le 28 du mois précédent,
- réservation au tarif normal pour le repas du jour possible jusqu'à 8h00 du matin,

2 - de bénéficier d'un tarif préférentiel,

- le tarif portail famille à 4,10 Euros pour les réservations de repas pour le mois à venir.

3 - de bénéficier d'avoirs déductibles de vos paiements à venir en cas de report de repas (sortie scolaire, maladies à partir du 2ème jour, grève, etc.) sur simple demande,

4 - d'accéder à votre historique de réservations internet, de factures et de règlements,

Le portail famille fonctionne comme un site de vente en ligne traditionnel, seul votre paiement direct valide votre commande.

Vous n'avez pas à attendre de validation de notre part.



L'endive a été découverte par hasard au XIXe siècle. Issue de racines de chicorée sauvage améliorée, on ne la trouve pas à l'état naturel. Elle pousse sur des racines repiquées dans l'humidité, l'obscurité et la chaleur, c'est la technique du « forçage ».

La France est de loin le premier producteur (et exportateur) européen, malgré une baisse progressive de la surface cultivée ces dernières années.

Bien que produit toute l'année, le chicon est considéré comme une salade d'hiver.

Très riche en eau et en fibres, l'endive contient également de nombreux minéraux et son apport en vitamine C n'est pas négligeable. Faites du chicon votre partenaire bien-être !
Cru et croquant, sa douceur s'associe à de nombreuses saveurs. Cuit à la vapeur, il présente une délicate amertume qui en fait un ingrédient de choix pour nombre de recettes, et pas seulement rustiques !



Purée de panais

Ingrédient : 4 panais, 1 grosse pomme de terre, 60 g de beurre, 20 cl de lait entier, sel, poivre

1. Laver et peler les panais et la pomme de terre puis les couper en dés et les rincer à l'eau.
2. Mettre les légumes dans une casserole, les recouvrir d'eau, saler et porter à ébullition.
3. Laisser cuire doucement pendant environ 15min puis égoutter.
4. Mixer ou passer au presse purée avec le lait jusqu'à la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre et terminer avec un morceau de beurre.
5. Servir de suite bien chaud.



Un panais pèse 250 grammes en moyenne. L'on distingue plusieurs groupes selon la morphologie de la racine : long, semi-long, rond. En cuisine, le panais se décline sur toute la palette des textures et des saveurs. Cuit en gratin, en purée, en pot-au-feu ou en soupe ou bien cru râpé. Sa saveur vive lui permet également d'être utilisé comme condiment.

Le panais est un vrai légume allié du bien-être, tant pour les enfants que pour les adultes : une seule portion de 100 grammes apporte 375 mg de potassium, soit le besoin minimum journalier et le sixième des apports nutritionnels conseillés ! Il est également une bonne source de fibres. Le panais est disponible d'octobre jusqu'à février.

