




Le Raisin

Edité le:

06/09/2021

			Jeudi 2 septembre 2021	Vendredi 3 septembre 2021
			Pizza Hauts de cuisse grillé aux herbes Haricots verts persillés Kiri Nectarine Pain	Saldae verte Filet de poisson sauce au citron Boulghour Fromage Compote
Lundi 6 septembre 2021	Mardi 7 septembre 2021 TERROIR	Mercredi 8 septembre 2021 Centre Loisirs Vauvert	Jeudi 9 septembre 2021	Vendredi 10 septembre 2021 FRUIT DU MOIS
Batavia Cordon Bleu Poêlé Méridionale Fromage Brownie Pain	Melon Charentais Sauté de Taureau à la Provençale Riz pilaf Camenbert Cocktail de fruits Pain	Coleslaw Hamburger Frites Glace Pain	Betteraves persillées Capelletti épinard fromage sauce Provençale Fromage blanc sucré Mirabelles Pain	Rosette beurre cornichons Seiches à la sétoise Pomme de terre vapeur Cantal Raisin Pain
Lundi 13 septembre 2021	Mardi 14 septembre 2021 FRUIT DU MOIS	Mercredi 15 septembre 2021 Centre Loisirs Vauvert	Jeudi 16 septembre 2021	Vendredi 15 octobre 2021
Sucrine Haut de cuisse rôti aux herbes Petits pois à la française Yaourt nature et Muesli au chocolat Pain	Tomates mozzarella basilic Risotto d'Ebly aux légumes Muscat Pain	Cocktail de crudités Lapin d'automne aux figues et raisins Fricassé d'aubergines Verre de lait Crumble aux pommes Pain	Céleri rémoulade Poisson frais selon arrivage sauce basquaise Farandole de céréales Brie Pastèque Pain	Taboulé Rôti de veau sce forestière Haricots beurre persillés Fromage Nectarine Pain
Lundi 20 septembre 2021	Mardi 21 septembre 2021	Mercredi 22 septembre 2021 Centre Loisirs Vauvert	Jeudi 23 septembre 2021	Vendredi 24 septembre 2021
Feuille de chêne Escalope de dinde aux deux moutardes Courgettes persillées Tarte au flan Pain	Haricots verts en salade Spaghetti Bolognaise Fromage râpé Pomme Pain	Cœuf mimosa Chili végétarien Petits suisses sucré Salade de fruits frais Pain	Carottes râpées vinaigrette Poisson frais selon arrivage sauce fruits de mer Epeautre aux petits légumes Tomme grise Fruit au sirop Pain	Salade composée Couscous Semoule et légumes Faissette au miel Pain
Lundi 27 septembre 2021	Mardi 28 septembre 2021 FRUIT DU MOIS	Mercredi 29 septembre 2021 Centre Loisirs Vauvert	Jeudi 30 septembre 2021 ANNIVERSAIRE	Vendredi 1er octobre 2021
Salade de pâtes Pavé de saumon grillé Gratin de brocolis Yaourt aux fruits Pain	Laitue aux raisins Bœuf St gilloise Riz des Canards Fromage râpé Purée de fruits Pain	Gaspacho Steak haché Pommes sautées Fromage Prunes Pain	Concombre à la grecque Saucisse aux herbes Ratatouille Eclair au chocolat Pain	Macédoine mayonnaise Cœufs gratinés à la tomate Quinoa Petit suisse sucré Melon canari

Les recettes proposées sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : Gluten / Lait de vache (ou produits dérivés, beurre, crème) / Lait de brebis ou chèvre / **Cœufs / Moutarde / Poisson / Arachides / Fruits à coque / Crustacés / Mollusques / Céleri / Soja / Anhydride sulfureux et sulfite / Sésame / Lupin.**

Origine des viandes : France  Appellation d'origine contrôlée ou protégée :  Produits issus de l'agriculture biologique :  Produits issus d'un ESAT : 
 Fait maison :  Produits local ou de proximité :  Circuit court :  Direct producteur :  Poisson frais :  *Stablisement de soin et d'aide par le travail)

En cas de problèmes d'approvisionnement ou de problèmes techniques, les menus sont susceptibles d'être

Le raisin est le fruit de la vigne (*Vitis*).
 Il se présente sous la forme de grappes composées de nombreux grains, qui sont sur le plan botanique des baies, de petite taille et de couleur claire, pour le raisin blanc (verdâtre, jaunâtre, jaune doré) ou plus foncée, pour le raisin rouge (mauve, rose ou noir-violet).
 Il sert surtout à la fabrication du vin à partir de son jus fermenté (on parle dans ce cas de raisin de cuve), mais il se consomme également comme fruit, soit frais, le raisin de table, soit sec, le raisin sec qui est utilisé surtout en pâtisserie ou en cuisine. On consomme également du jus de raisin. Des baies, on extrait aussi l'huile de pépins de raisin.
 Le raisin est depuis longtemps réputé bon pour la santé, grâce à son contenu en vitamines (dont les vitamines B1, B2, B6 et PP), en acides organiques (acide malique, acide tartrique) que l'organisme métabolise facilement, en polyphénols (anti-oxydants) de la famille des flavonoïdes et anthocyanes, en minéraux alcalinisants (potassium), et moins de magnésium, manganèse et zinc) et en sucres facilement assimilables (fructose notamment). Mais sa culture industrielle est accusée de polluer l'environnement par les pesticides.

