MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES MUNICIPAUX

Menus végétariens

AVRIL 2024

Maternelles

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 01/04 au 05/04	LUNDI DE PÂQUES	Pomelo Omelette aux fines herbes BIO Carottes BIO Vichy Semoule au lait fermière à la vanille	Blanquette végétarienne aux haricots blancs Semoule BIO Coulommiers BIO Orange	Potage poireau BIO / p. de terre BIO Galette de sarrasin végétarienne Haricots verts BIO Nid au chocolat du chef
		Pain BIO - confiture de prunes / orange	Pain BIO - chocolat noir / pomme BIO	Pain BIO - confiture de groseille / banane RUP
Semaine du 08/04 au 12/04	Carottes râpées BIO vinaigrette Tarte au fromage Brocoli BIO sauté Riz au lait fermier au caramel	Gratin dauphinois aux pommes de terre BIO Salade verte Port Salut Pomme	Potage potiron / p. de terre BIO Œufs BIO florentine Epinards à la crème Fromage blanc	Colombo de lentilles BIO et carottes BIO Boulgour BIO Comté AOP Banane RUP
	Pain BIO - chocolat noir / pomme BIO	Pain BIO - confiture d'abricot / banane RUP	Pain BIO - chocolat au lait / poire	Pain BIO - confiture de prunes / pomme BIO
Semaine du 15/04 au 19/04	Concombre / feta Ragoût de pois cassés BIO Quinoa BIO pilaf Salade de fruits au sirop	Galette de sarrasin végétarienne Courgettes sautées à l'ail Faisselle Orange	Potage carotte BIO Couscous végétarien aux pois chiches Semoule BIO Liégeois au chocolat	Omelette au fromage BIO Petits pois BIO Emmental BIO Poire
	Quatre-quarts du chef	Pain BIO - chocolat noir / banane RUP	Pain BIO - confiture de groseille / pomme BIO	Pain BIO - chocolat noir / orange
Semaine du 22/04 au 26/04	Vacances de Printemps			
Semaine du 29/04 au 03/05				

Le pain proposé au menu et au goûter est produit localement et issu de l'Agriculture Biologique.

Ces menus peuvent être modifiés en fonction des approvisionnements.
Les pâtisseries et entrées chaudes "du chef" sont élaborées à partir de farines bio locales.
Vous pouvez consulter les menus sur le site Internet de la Ville de Tours.

- Les produits locaux
- Les plats "chouchou" des enfants
- Les produits BIO
- Aide UE à destination des écoles

INFORMATIONS

Avec l'arrivée du printemps, nous disons au revoir aux fruits et légumes d'hiver. C'est l'occasion de retrouver progressivement dans les menus les concombres, les courgettes et les tomates. C'est également la bonne saison pour déguster les asperges si vous en raffolez !

INFORMATIONS SIQO ET MENTIONS VALORISANTES

AOP : Appellation d'Origine Protégée,
AOC : Appellation d'Origine Contrôlée,
IGP : Indication Géographique Protégée,
RUP : Région Ultra Périphérique,
STG : Spécialité Traditionnelle Garantie,
MSC : Pêche Durable

ALLERGÈNES

Les plats fabriqués par la cuisine centrale de la Ville de Tours peuvent contenir les allergènes suivants : céréales (gluten), lupin, sésame, oeuf, crustacés, poissons, mollusques, fruits à coque, arachide, soja, lait, céleri, moutarde, anhydride sulfureux ou sulfites (> 10mg/kg).

VILLE DE TOURS

tours.fr

MA CANTINE S'ENGAGE

2021 →
- Lancement de l'alternative végétarienne dans plusieurs écoles
- Adoption de la stratégie alimentaire de la Ville
- Parcours pédagogique dans le cadre de la Semaine du goût dans les écoles
- Lancement de la procédure d'inscription et réservation pour la cantine
- Comité restauration nouvelle formule

2022 →
- Alternative végétarienne quotidienne
- Tarification sociale
- Formation des chefs à la cuisine végétarienne

\+ 50% de produits de qualité
> 20% de produits BIO
\+ Engagement pour les produits de saison

2023 →
- Études de conception de la nouvelle cuisine centrale
- Attribution de nouveaux marchés de denrées promouvant le bio et les produits sous signe de qualité locaux

2024 →
- Travaux de la nouvelle Cuisine Centrale
- Phase de test pour la suppression des contenants aluminium de réchauffe et de service
- 60 % des achats de viandes et de poisson durables et de qualité

2025 →
- Ouverture de la nouvelle Cuisine Centrale
> Parcours pédagogique
> Légumerie
> Zéro déchets (contenants réutilisables)
- Objectif 100 % de légumes, céréales et fruits non exotiques bio

LA RECETTE DU CHEF

HOUMOUS DE POIS CHICHES

- Pour 4 personnes
- Temps total : 20 min
- Préparation : 15 min

INGRÉDIENTS

- 300g pois chiches cuits en boite ou bocal
- 3 càs de tahin ou purée sésame
- ½ jus de citron
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càc sel et cumin en poudre
- 2 gousses d'ail
- huile de sésame

PRÉPARATION

1 – Mixer les pois chiches égouttés en ajoutant un peu de jus de pois chiches
2 – Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit pour obtenir une texture homogène et crémeuse
3 – Pour finir on peut éventuellement couvrir l'houmous d'huile de sésame et de cumin
4 – Bon appétit

FOCUS

Afin de s'engager pour une restauration collective durable + bio + locale et + saine

La Ville de Tours a obtenu le **niveau 1** du label **Ecocert « en cuisine »** pour la Cuisine Centrale et 15 de ses restaurants scolaires

Ce label impose des critères non seulement au contenu de l'assiette mais aussi à l'établissement. Il prend en compte les enjeux sociétaux, environnementaux et de santé publique.

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

AVRIL

- Ananas
- Artichaut
- Asperge
- Brocoli
- Carotte
- Céleri branche
- Champignon de Paris
- Citron
- Concombre
- Courgette
- Endive
- Fenouil
- Fraise
- Kiwi
- Légumes anciens (panais, topinambour)
- Mâche
- Orange
- Patate douce
- Petits pois
- Petits fruits rouges (framboise, myrtille, groseille)
- Poire
- Poivron et piment
- Pomelo
- Pomme
- Radis
- Tomate

→ Si votre enfant présente un trouble de santé, une intolérance ou une allergie alimentaire nécessitant un aménagement du repas, à la demande de la famille, un P.A.I. (Projet d'Accueil Individualisé) doit être établi entre le directeur de l'école, la Ville et le médecin scolaire. Ce document définira précisément les modalités d'accueil de l'enfant et permettra au personnel de restauration d'en assurer la bonne application. Cela permet à toutes les personnes qui accueillent votre enfant de connaître les prescriptions et les mesures à prendre en cas de problème. Pour plus de précision, contactez le directeur de l'école.