

# MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES MUNICIPAUX

## Menus végétariens

MAI 2024

Elémentaires

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine  
du 06/05  
au 10/05

Semaine  
du 13/05  
au 17/05

Semaine  
du 20/05  
au 24/05

Semaine  
du 27/05  
au 31/05

<p>Salade grecque (tomate, concombres, fêta AOP, olive noire)</p> <p>Œufs durs Bio à la béchamel</p> <p>Chou fleur Bio</p> <p>Mimolette</p> <p>Riz au lait au chocolat fermier</p> <p>Pain Bio - confiture de fraises / Banane RUP</p>	<p>Carottes Bio râpées à la ciboulette</p> <p>Ragoût de pois chiche Bio à la marocaine</p> <p>Riz Bio pilaf 😊</p> <p>Camembert laiterie Verneuil</p> <p>Kiwi</p> <p>Pain Bio - chocolat au lait / Pomme Bio</p>	<p>ASCENSION</p>	<p>PONT</p>
<p>Tomate en vinaigrette 😊</p> <p>Parmentier de légumes (sans soja)</p> <p>-</p> <p>Vache qui rit</p> <p>Compote de pomme Bio</p> <p>Pain Bio - chocolat au lait / Pomme Bio</p>	<p>Betterave en vinaigrette</p> <p>Lasagne Ricotta / épinards</p> <p>Salade verte</p> <p>Petits suisse</p> <p>Pomme Bio 🍏</p> <p>Pain Bio - gelée de groseilles / Banane RUP</p>	<p>Concombre en vinaigrette</p> <p>Colombo de lentilles vertes Bio</p> <p>Quinoa Bio</p> <p>Emmental Bio 🧀</p> <p>Crème dessert vanille</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Orange</p>	<p>Crêpe au fromage</p> <p>Omelette Bio nature</p> <p>Carottes Bio aux herbes</p> <p>Edam</p> <p>Fraises</p> <p>Quatre-quarts du chef</p>
<p>PENTECOTE</p>	<p>Pomelo</p> <p>Tajine de légumes aux pois chiche Bio</p> <p>Boulogne Bio</p> <p>Saint Nectaire AOP 🍷</p> <p>Petits suisses aux fruits 😊</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Pomme Bio</p>	<p>Salade de carottes d'Itham (carotte Bio, fromage blanc, mayonnaise, poivre)</p> <p>Riz Kabsa (carotte Bio, H.verts Bio, pois chiche Bio, tomate, olive)</p> <p><b>Refugee* FOOD</b> - 🇸🇩</p> <p>Yaourt nature fermier</p> <p>Gâteau de semoule Basboosa</p> <p>Pain Bio - gelée de groseilles / Pomme Bio</p>	<p>Taboulé</p> <p>Œufs durs Bio florentine</p> <p>Épinards Bio à la crème</p> <p>Comté AOP 🍷</p> <p>Kiwi</p> <p>Pain Bio - chocolat au lait / Banane RUP</p>
<p>Macédoine de légumes mayonnaise</p> <p>Coquillettes Bio aux haricots rouges</p> <p>-</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Abricots</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Pomme Bio</p>	<p>Radis Bio / beurre</p> <p>Omelette Bio aux fines herbes</p> <p>Courgettes sautées</p> <p>Emmental Bio 🧀</p> <p>Semoule au lait au caramel fermière</p> <p>Pain Bio - confiture d'abricots / Banane RUP</p>	<p>Betteraves persillées</p> <p>Dahl de pois cassé Bio</p> <p>Semoule Bio</p> <p>Coulommiers Bio 🍷</p> <p>Fraises 😊</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Banane RUP</p>	<p>Tomate et Fêta AOP en vinaigrette</p> <p>Gratin de brocoli Bio et pomme de terre Bio</p> <p>Salade verte</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Cake nature du chef</p> <p>Pain Bio - confiture de prunes / Abricots</p>



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

**Refugee\* FOOD**



« Le Refugee Food Festival crée des collaborations culinaires entre des cuisiniers réfugiés et des restaurateurs locaux, dans une dizaine de villes en France et en Europe. Cette année, le menu proposé dans les écoles est élaboré en collaboration avec une Cheffe soudanaise. »

### 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



## CRÊPE AU FROMAGE

- Pour 4 personnes
- Temps total :
- Préparation :
- Cuisson :

### INGRÉDIENTS

- 250g pour les crêpes + 30g pour la garniture
- 4 œufs frais
- 1l de lait (la moitié pour les crêpes)
- 50g de beurre fondu + 30g de beurre doux pour la garniture
- Fromage râpé de votre choix
- Sel/poivre

### PRÉPARATION

#### Pour les crêpes :

- 1 - Mélanger la farine et les œufs, puis incorporer le lait au fur et à mesure pour éviter les grumeaux
- 2 - Mélanger énergiquement. Ajouter la pincée de sel et le beurre fondu
- 3 - Faire chauffer une noix de beurre dans une poêle et disposer une louche de pâte à crêpe
- 4 - Faire cuire les crêpes de chaque côté et réserver

#### Pour la béchamel :

- 5 - Dans une casserole, faire fondre le beurre (30g). Ajouter la farine (30g). Mélanger sur le feu pendant quelques secondes. Ajouter le lait froid d'un seul coup
- 6 - Saler et poivrer, mélanger jusqu'à l'épaississement. Laisser cuire une dizaine de minutes
- 7 - Ajouter le fromage râpé de votre choix
- 8 - Garnir les crêpes et déguster chaud

## FOCUS

### Signature de la charte ETICA de Welfarm

Afin de participer à l'amélioration des conditions de vie des animaux, la Ville de Tours s'est engagée dans la démarche ETICA de l'association Welfarm - Protection mondiale des animaux de la ferme. L'objectif de cette démarche est de promouvoir le bien-être animal, elle vise à accompagner les acteurs de la restauration collective vers des approvisionnements plus respectueux des animaux d'élevage. La signature de la charte de bonnes pratiques avec Welfarm a eu lieu le jeudi 14 mars au sein de l'école Buisson-Molière.



# FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

MAI

- |                                 |                                         |                                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| • Abricot                       | • Citron                                | • Orange                                                |
| • Ananas                        | • Concombre                             | • Patate douce                                          |
| • Artichaut                     | • Courgette                             | • Petits pois                                           |
| • Asperge                       | • Fenouil                               | • Petits fruits rouges (framboise, myrtille, groseille) |
| • Aubergine                     | • Fraise                                | • Poivron et piment                                     |
| • Brocoli                       | • Kiwi                                  | • Pomelo                                                |
| • Cerise                        | • Légumes anciens (panais, Topinambour) | • Pomme                                                 |
| • Champignon de Paris           | • Navet                                 | • Radis                                                 |
| • Chicorées (scarole et frisée) | • Noisette                              | • 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.