

MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES MUNICIPAUX

Menus végétariens

MAI 2024

Maternelles

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine
du 06/05
au 10/05

Salade grecque (tomate, concombre, fêta AOP, olive noire) Œufs durs Bio à la béchamel Chou fleur Bio Riz au lait au chocolat fermier	Ragoût de pois chiche Bio à la marocaine Riz Bio pilaf 😊 Camembert laiterie Verneuil Kiwi	ASCENSION	PONT
Pain Bio - confiture de fraises / Banane RUP	Pain Bio - chocolat au lait / Pomme Bio		

Semaine
du 13/05
au 17/05

Tomate en vinaigrette 😊 Parmentier de légumes (sans soja) - Vache qui rit Compote de pomme Bio	Lasagne Ricotta / épinards Salade verte Petits suisse Pomme Bio 🍏	Concombre en vinaigrette Colombo de lentilles vertes Bio Quinoa Bio Crème dessert vanille	Crêpe au fromage Omelette Bio nature Carottes Bio aux herbes Fraises
Pain Bio - chocolat au lait / Pomme Bio	Pain Bio - gelée de groseilles / Banane RUP	Pain Bio - chocolat noir / Orange	Quatre-quarts du chef

Semaine
du 20/05
au 24/05

PENTECOTE	Pomelo Tajine de légumes aux pois chiche Bio Boulgour Bio Petits suisses aux fruits 😊	Salade de carottes d'Itham (carotte Bio, fromage blanc, mayonnaise, poivre) Riz Kabsa (carotte Bio, H, verts Bio, pois chiche Bio, tomate, olive) Refugee* FOOD 🇸🇩 Gâteau de semoule Basboosa	Œufs durs Bio florentine Épinards Bio à la crème Comté AOP 🍷 Kiwi
	Pain Bio - chocolat noir / Pomme Bio	Pain Bio - gelée de groseilles / Pomme Bio	Pain Bio - chocolat au lait / Banane RUP

Semaine
du 27/05
au 31/05

Coquillettes Bio aux haricots rouges - Saint Paulin Abricots	Radis Bio / beurre Omelette Bio aux fines herbes Courgettes sautées Semoule au lait au caramel fermière	Dahl de pois cassé Bio Semoule Bio Coulommiers Bio 🍷 Fraises 😊	Tomate et Fêta AOP en vinaigrette Gratin de brocoli Bio et pomme de terre Bio Salade verte Cake nature du chef
Pain Bio - chocolat noir / Pomme Bio	Pain Bio - confiture d'abricots / Banane RUP	Pain Bio - chocolat noir / Banane RUP	Pain Bio - confiture de prunes / Abricots



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 SIQ

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** →
- o Lancement de l'alternative végétarienne dans plusieurs écoles
 - o Adoption de la stratégie alimentaire de la Ville
 - o Parcours pédagogique dans le cadre de la Semaine du goût dans les écoles
 - o Lancement de la procédure d'inscription et réservation pour la cantine
 - o Comité restauration nouvelle formule
- 2022** →
- o Alternative végétarienne quotidienne
 - o Tarification sociale
 - o Formation des chefs à la cuisine végétarienne
 - + 50% de produits de qualité
 - > 20% de produits BIO
 - + Engagement pour les produits de saison
- 2023** →
- o Études de conception de la nouvelle cuisine centrale
 - o Attribution de nouveaux marchés de denrées promouvant le bio et les produits sous signe de qualité locaux
- 2024** →
- o Travaux de la nouvelle Cuisine Centrale
 - o Phase de test pour la suppression des contenants aluminium de réchauffe et de service
 - o 60 % des achats de viandes et de poisson durables et de qualité
- 2025** →
- o Ouverture de la nouvelle Cuisine Centrale
 - > Parcours pédagogique
 - > Légumerie
 - > Zéro déchets (contenants réutilisables)
 - o 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.