

# MENUS RESTAURANTS SCOLAIRES MUNICIPAUX

## Menus végétariens

JUIN 2024

Elémentaires

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine  
du 03/06  
au 07/06

Semaine  
du 10/06  
au 14/06

Semaine  
du 17/06  
au 21/06

Semaine  
du 24/06  
au 28/06

Semaine  
du 01/07  
au 05/07

<p>Concombre vinaigrette 😊</p> <p>Flan de carottes Bio</p> <p>Salade verte</p> <p>Edam</p> <p>Tapioca à la vanille du chef</p> <p>Pain Bio - confiture de fraises / Banane RUP</p>	<p>Mousse de betterave</p> <p>Spaghetti bolognaise végétale (carotte, lentilles corail, oignons)</p> <p>-</p> <p>Gouda</p> <p>Pastèque</p> <p>Pain Bio - chocolat au lait / Abricots</p>	<p>Chou fleur Bio en vinaigrette</p> <p>Œufs durs Bio mayonnaise</p> <p>Salade de Quinoa (radis Bio, carottes Bio, courgette, raisin sec)</p> <p>Port Salut</p> <p>Abricots</p> <p>Pain Bio - gelée de groseilles / Pomme Bio</p>	<p>Melon</p> <p>Omelette Bio nature</p> <p>Potatoes</p> <p>Yaourt nature fermier</p> <p>Tartelette aux fraises</p> <p>Menu Ecole Rimbaud</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Banane RUP</p>
<p>Tomate mozarella</p> <p>Paëlla aux légumes</p> <p>-</p> <p>Brie</p> <p>Cube de poires au sirop</p> <p>Pain Bio - chocolat au lait / Pomme Bio</p>	<p>Carottes Bio râpées en vinaigrette</p> <p>Cake aux légumes et fromage</p> <p>Salade de haricots beurre et pommes de terre Bio</p> <p>Faisselle</p> <p>Melon</p> <p>Pain Bio - gelée de groseilles / Banane RUP</p>	<p>Salade grecque (tomate, concombre, olive, Fêta AOP)</p> <p>Lentilles vertes Bio aux petits légumes</p> <p>Semoule Bio</p> <p>Emmental Bio ●</p> <p>Crème dessert à la vanille</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Abricots</p>	<p>Pizza au chèvre du chef</p> <p>Gratin de courgettes</p> <p>Salade verte</p> <p>Camembert Bio ●</p> <p>Cerises 😊</p> <p>Pain Bio - confiture de prunes / Pomme Bio</p>
<p>Salade de pois chiche Bio</p> <p>Crêpe champignons, pdt Bio, béchamel et fromage</p> <p>Haricots verts Bio</p> <p>Mimolette Bio ●</p> <p>Abricots 😊</p> <p>Pain Bio - confiture d'abricots / Banane RUP</p>	<p>Tomate vinaigrette à l'échalotte</p> <p>Dahl de Pois cassés Bio</p> <p>Blé pilaf</p> <p>Tomme de Savoie IGP ●</p> <p>Crème dessert au caramel</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Abricots</p>	<p>Concombre à la crème</p> <p>Pilaf de céréales aux légumes de saison (courgette, poivron, aubergine) et fromage</p> <p>-</p> <p>Petits suisse</p> <p>Compote de pomme Bio</p> <p>Pain Bio - gelée de groseilles / Pomme Bio</p>	<p>Carottes Bio râpées</p> <p>Tarte au fromage du chef froide</p> <p>Piémontaise aux œufs durs Bio</p> <p>Gouda Bio ●</p> <p>Pastèque</p> <p>Pain Bio - chocolat au lait / Banane RUP</p>
<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Salade de riz Bio aux œufs durs Bio</p> <p>-</p> <p>Vache qui rit</p> <p>Nectarine</p> <p>Cake citron du chef</p>	<p>Salade verte aux dés d'emmental</p> <p>Omelette Bio nature</p> <p>Carottes Bio aux herbes</p> <p>Bûche au lait de mélange</p> <p>Riz au lait fermier</p> <p>Pain Bio - confiture de prunes / Banane RUP</p>	<p>Betteraves en vinaigrette</p> <p>Couscous de légumes</p> <p>Semoule Bio 😊</p> <p>Camembert laiterie Verneuil</p> <p>Fraises</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Banane RUP</p>	<p>Concombre en vinaigrette</p> <p>Parmentier aux petits pois Bio</p> <p>Salade verte</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Clafoutis aux abricots du chef</p> <p>Pain Bio - confiture de fraises / Pomme Bio</p>
<p>Râpé de carottes Bio et radis Bio</p> <p>Tarte aux épinards Bio</p> <p>Salade verte</p> <p>Babybel Bio ●</p> <p>Semoule au lait au caramel fermière</p> <p>Pain Bio - confiture d'abricots / Banane RUP</p>	<p>Mousse de courgettes</p> <p>Tomates farcies végétariennes</p> <p>Riz Bio créole</p> <p>Coulommiers</p> <p>Abricots</p> <p>Pain Bio - chocolat au lait / Pomme Bio</p>	<p>Melon</p> <p>Salade de pâtes Bio aux œufs durs Bio, tomate, concombre</p> <p>-</p> <p>Yaourt nature 😊</p> <p>Moelleux au chocolat du chef</p> <p>Pain Bio - gelée de groseilles / Abricots</p>	<p>Salade de haricots verts Bio en vinaigrette</p> <p>Houmous de pois chiche Bio</p> <p>Chips</p> <p>Emmental Bio ●</p> <p>Pêche</p> <p>Pain Bio - chocolat noir / Banane RUP</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

« Le 7 juin sera proposé le menu élaboré par les enfants de la classe de CE2/CM1 de l'école élémentaire Rimbaud, en collaboration avec une diététicienne et un chef de la cuisine centrale après deux séances de travail sous forme d'atelier, où les notions de repas équilibré, saisonnalité et menu végétarien ont été abordées. »



### 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).

# 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



## TOMATE FARCIE VEGETARIENNE

- Pour 4 personnes
- Temps total : 1h
- Préparation : 30min
- Cuisson : 30min

### INGRÉDIENTS

- 4 grosses tomates
- 170g de mélange de céréales et légumes secs (type boulgour+ haricots Blancs en conserve)
- 1 petit poivron + 1 petite courgette
- 1 gousse d'ail + 1 échalote + persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

- 1 - Préchauffer le four à 180°C
- 2 - Laver les tomates. Découper les chapeaux et vider les (mais pas trop)
- 3 - Peler la courgette et la couper en petits dés. Couper aussi la pulpe des tomates
- 4 - Couper le poivron très finement. Hacher finement l'ail, l'échalote et le persil
- 5 - Verser le mélange de céréales dans un grand volume d'eau bouillante. Laisser cuire le temps indiqué. Egoutter et assaisonner
- 6 - Chauffer 1 CàS d'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir l'échalote et l'ail. Ajouter la courgette, le poivron, les haricots blancs égouttés et la chair des tomates
- 7 - Laisser cuire 5 min en remuant de temps en temps. Ajouter le persil et le mélange de céréales. En farcir les tomates et replacer les chapeaux
- 8 - Placer les dans un plat à gratin, arroser d'huile d'olives et enfourner pour 20 à 25 min.
- 9 - Déguster bien chaud avec du riz ou une salade

## FOCUS

Deux nouvelles tables de tri connectées ont été mises en place début mai dans les écoles élémentaires Michelet et Racault.

Ces tables de tri sont équipées d'un système de pesée intégrée pour les biodéchets.

Objectifs : réduction du gaspillage alimentaire, tri des déchets au cours du repas puis collecte hebdomadaire des biodéchets par Les Vers de Tours.

Les déchets organiques sont ensuite compostés après une phase d'hygiénisation, cela permet de les valoriser.



# FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

JUIN

- |                                 |                                  |   |
|---------------------------------|----------------------------------|---|
| • Abricot                       | • Concombre                      | • Pêche et Nectarine                                    |
| • Artichaut                     | • Courgette                      | • Petits pois   |
| • Asperge                       | • Fraise                         | • Petits fruits rouges (framboise, myrtille, groseille) |
| • Aubergine                     | • Haricot vert et haricot beurre | • Poivron et piment                                     |
| • Cerise                        | • Melon                          | • 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.