

Le mot du Nutritionniste

CUISINER MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible ! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison le plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux

- **Réduire les aliments ultra-transformés** : en cuisinant maison avec des produits bruts ou peu transformés on limite sa consommation d'aliments dits ultra-transformés. Ils sont souvent gras, sucrés ou salés et contiennent des additifs dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. **Pour tout savoir sur les aliments ultra-transformés rendez-vous sur le site MangerBouger.fr.**

Conseil : une vinaigrette maison, c'est plus rapide à préparer et surtout, vous savez ce qu'il y a dedans !
Contrairement aux vinaigrettes du commerce, la vôtre ne contiendra ni sucre ni additif.

Bon à savoir

Si l'on ne tient pas compte que du prix d'achats, les plats industriels sont en moyenne en plus chers que les mêmes plats faits maison. Et quand on intègre le coût de l'énergie pour cuisiner ou réchauffer ces plats, les plats industriels restent en général plus chers. Une raison de plus pour essayer de cuisiner ces plats maison.

Vous retrouverez l'ensemble de ces conseils sur le site www.mangerbouger.fr

Au mois prochain !

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU JUIN

2024

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
03 <u>(MENU VEGETARIEN)</u> Taboulé maison Omelette Epinards et croûtons Prunes mirabelle *Œufs, fruits à coques, moutarde, sulfites	04 Salade de tomates à la mozzarella et Basilic Cuisse de poulet Légumes à la basquaise Beignet au sucre *Moutarde, sulfites, œufs, fruits à coques, soja	06 Concombre au yaourt Daube provençale maison Tortis Emmental râpé Pêche melba *Œufs, a-galactose, sulfites, fruits à coques, soja	07 Menu d'Olivia et Amir CM2A Dégustation de mini aligot à la Tomme de l'Aubrac Salade de pâtes 3 couleurs Ceviche de colin cuit au citron et Petits légumes Tomme noire/ Abricots *Poisson, œufs, sulfites, fruits à coques, moutarde
10 <u>(MENU VEGETARIEN)</u> Lentilles en salade, carottes râpées et cébettes Quenelles à la tomate et à l'ail Haricots verts Samos Cerises *Lentilles, œufs, moutarde, sulfites	11 Salade de batavia et croûtons Rosbif Cœur de blé Gouda Fruits au sirop *Moutarde, œufs, fruits à coques, a- galactose	13 Menu de Tessa et Angéli CM2A Pastèque Migas à l'espagnol (junior) Semoule de blé, chorizo, lardons Crème dessert au chocolat *Moutarde, fruits à coques, a- galactose, soja	14 Menu Adam CM2B Pois chiche en vinaigrette Saumon Maïs entier Tomme blanche Fraises gariguettes *Poisson, sulfites, moutarde, pois
17 Salade de pommes de terre et Échalotes Sauté de poulet Courgettes sautées Crème chocolat *Œufs, sulfites, soja, fruits à coques, moutarde	18 Salade Iceberg Sauté de boeuf Farfalles à la sauce napolitaine Emmental râpé Compote de poire *Moutarde, sulfites, a-galactose, œufs	20 <u>(MENU VEGETARIEN)</u> Menu d'Imane CM1B Guacamole et tomates Gratin d'aubergines au fromage fondant Brioche perdue Salade de fruits, melon et fraises *Moutarde, sulfites, crustacés, poisson, mollusques	21 Salade composée, tomates, avocat, oignons blanc, olives noires et cheddar Curry de cabillaud et crevettes Riz créole Pêche blanche *Fruits à coques, œufs, sulfites, moutarde, soja, lait de chèvre
24 Pois chiches, oignons, tomates Sauté d'agneau Printanière de légumes maison St Môret Melon de cavaillon *Pois, œufs, fruits à coques, moutarde, sulfites, a-galactose	25 Menu de Romane CM2A Salade composée (Tomates, graines De sésame, laitue) Risotto aux crevettes maison Yaourt à boire Litchis et fruits exotiques au sirop *Œufs, sulfites, moutarde, poisson, mollusques, crustacés	27 Batavia et asperges à la sauce Vinaigrette et dès de fête Saucisse de Montbéliard IGP Purée de pommes de terre maison Crème glacée *Sulfites, lait de brebis, soja, fruits à coques, moutarde	28 <u>(MENU VEGETARIEN)</u> Salade de tomates, dès de mimolette et Dégustation : lupins Lasagnes de légumes en gratin (carottes, courgettes, aubergines) Flan caramel *Sulfites, œufs, fruits à coques, lupins