

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 plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

COMMENT PRIVILEGIER LE FAIT-MAISON QUAND ON MANQUE DE TEMPS ?

- **Essayez de planifier vos menus à l'avance**, au moins sur quelques jours : pour éviter la panne d'inspiration essayez **la Fabrique à Menus** qui vous permet de générer des menus pour toute la famille pour la semaine ou quelques jours, et même d'éditer la liste de courses qui va avec.

- **Ne vous obligez pas à changer de menu chaque semaine**, choisissez des plats faciles à réaliser ou améliorez un plat que vous connaissez déjà. Une vingtaine de recettes peuvent tourner facilement et évoluer avec les saisons.

- **Pensez aux conserves de légumes non préparés et de poisson, et aux légumes nature surgelés**, qui permettent de composer rapidement différents repas.

- **Commencez par des recettes faciles et rapides à réaliser**, gourmandes et saines à la fois, comme par exemple un **curry aux lentilles**, des **pâtes complètes aux légumes**

Au mois prochain !

Retrouvez l'ensemble de ces conseils sur le site : www.mangerbouger.fr

RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON

MENU DECEMBRE

2024

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<p>02</p> <p>Soupe de légumes Nuggets de poulet Jardinière de légumes (pommes de terre, carottes, haricots verts, flageolets) Kiri Kiwi</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, Soja, Fruits à coques, Œuf, gluten, lait</p>	<p>03</p> <p>Batavia à la sauce vinaigrette Blanquette de veau Carottes vichy Morbier Mandarine</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, soja, fruits à coques, œuf, a- galactose, moutarde, gluten, lait</p>	<p>05</p> <p>(REPAS VEGETARIEN) Salade d'endives aux dès de mimolette, noix et huile de noix Nouilles sautées aux légumes Emmental rapé Crème dessert au chocolat</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, œufs, fruits à coques, soja, gluten, lait, arachide</p>	<p>06</p> <p>Salade de crudités à la sauce vinaigrette Filet de colin Pâtes tortis safrané à l'huile d'olive Flan caramel</p> <p>*Présence d'allergènes Moutarde, poisson, œufs, Soja, fruits à coques, gluten, lait</p>
<p>09</p> <p>Soupe alphabet Navarin de bœuf (carottes, navets, petits pois) Comté Clémentine</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, soja, œuf, a-galactose, moutarde, gluten, lait</p>	<p>10</p> <p>(MENU VEGETARIEN) Salade de carottes râpées Raviolis épinards et ricotta Yaourt aux fruits</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, soja, fruits à coques, œuf, moutarde, lait de chèvre, lait de brebis, a-galactose, lait de vache, gluten, sésame</p>	<p>12</p> <p>Soupe au potiron Filet de poulet grillé Petits pois Emmental Poire comice</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, soja, fruits à coques, œuf, a- galactose, moutarde, gluten, lait, arachide</p>	<p>13</p> <p>Salade mâche, betteraves et emmental Saumon à la crème et estragon Riz Liégeois</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, œuf, a-galactose, fruits à coques, Gluten, lait</p>
<p>16</p> <p>(REPAS VEGETARIEN) Salade de pois chiches au cumin Couscous de légumes (carottes, navets et potirons) Pavé d'affinois Banane</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, soja, fruits à coques, œuf, a-galactose, moutarde, gluten, lait</p>	<p>17</p> <p>(REPAS DE NOËL) Salade, tomates cerises, dès d'emmental, pâté en croûte Ballotin de poulet sauce foie gras Pommes pins Sucre d'orge vanille, chocolat blanc Clémentines et papillotes</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, œuf, soja, fruits à coques, moutarde, céleri, gluten, lait</p>	<p>19</p> <p>Soupe perles Emincé de bœuf Haricots verts Brie Pomme Pink Lady</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, soja, fruits à coques, Œuf, a-galactose, moutarde, gluten, lait,</p>	<p>20</p> <p>Carottes râpées Cabillaud à la meunière Coquillettes Crème caramel</p> <p>*Présence d'allergènes Sulfites, soja, fruits à coques, œuf, a-galactose, gluten, lait</p>

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES ALLERGENES PRESENTS A TOUS LES REPAS PAIN (GLUTEN) PRODUITS LAITIERS (LAIT)