MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Eviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.

MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !

MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes . **Temps de cuisson** : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.

1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.

3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.

4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !

Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE

Conception CréApi

Menus du 05 novembre au 19 décembre 2018

RESTAURANT SCOLAIRE DE VILLEVEYRAC

Légende :

- BIO
- PRODUIT REGIONAL
- Elu par les enfants
- Nouveau
- Sans viande

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
salade de maïs	Salade verte et ses croutons	Macédoine mayonnaise	Betterave BIO en vinaigrette	Carottes rapées
Goujons de poulet croustillants	Hachi parmentier	Rôti de veau sauce provençale	Raviolis épinard BIO	Filet de poisson meunière
Chou-fleur en béchamel	Du chef	Coquillette BIO		Haricots vert en persillade
Rondelé au sel de camargue	Gouda BIO	Camembert	Yaourt sucré BIO	Yaourt BIO vanille
Fruit BIO	Crème dessert chocalat	Fruit de saison	fruit de saison BIO	Bras de vénus

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Taboulé du chef	Salade verte et ses croutons	Chou blanc aux raisins secs	Carottes citronnées Bio	Pâté de campagne catalan
Aiguillette de volaille aux herbes	Pépites de colin aux 3 céréales	Sauté de veau sauce moutarde	Raviolis tomates mozzarella BIO	Filet de poisson poêlé doré au beurre
Petits pois mitonnés	Purée de pommes de terre	Poêlée de légumes		Epinard en béchamel
Fromage fondu carré	Tomme noire à la coupe	Yaourt BIO vanille	Carré de l'est BIO	Yaourt BIO sucré
Fruit de saison BIO	Compote BIO	Eclair au chocolat	Fruit de saison BIO	Quatre quart du chef

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
Salade de pommes de terre	Céleri rémoulade	Tarte au fromage du chef	Soupe de cendrillon (potage potirons)	Carottes BIO râpées
Normandin de veau	Rôti de porc à la moutarde	Sauté de bœuf aux poivrons	Délice de popeye (Gratin de poisson aux épinards)	Omelette BIO nature
Petits pois mitonnés	Purée de pommes de terre	Haricots verts		Riz BIO
Fraidou	Yaourt à la pulpe de fruits	Emmental BIO	yaourt BIO sucré	Edam BIO
Fruit de saison BIO	Compote de fruits BIO	Liegois vanille	Pop corn	Fruit de saison BIO

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Salade de pois chiches	Salade verte et ses croutons	Chou BIO Mayonnaise	Betterave rouge BIO	Carottes râpées BIO
Omelette fraiche nature	Blanc de poulet sauce curry	Rôti de bœuf froid	galette de soja BIO	Poisson pané façon Fish and chips
Jardinière au curcuma	Semoule au jus	Pommes noisettes	Coquillettes BIO	Chou fleur béchamel
Yaourt aromatisé	Edam BIO	Brie	Camembert BIO	Vache qui rit
Fruit de saison BIO	Crème dessert caramel	Fruit de saison	fruit de saison BIO	Beignet sucré

Du 17 au 24 Novembre: Pour la semaine Européenne de réduction des déchets nous vous proposons un challenge anti gaspillage alimentaire

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
Radis au beurre	Beignet de calamars	Pomelos au sucre	Potage de légumes BIO	Salade verte et ses croûtons
Parmentier de poisson	Jambon blanc	Cuisse de poulet rôti	Quenelles BIO sauce Tomate	Nuggets de maïs
du chef	Brocolis en béchamel	Frites	Pâtes BIO	Poêlée de légumes
Mimolette à la coupe	Suisse fruité	Brie BIO	Edam BIO	Yaourt vanillé BIO
Compote de fruits BIO	Fruit de saison BIO	Nappé caramel	Fruit de saison BIO	Cake aux fruits

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Crudité de saison	Salade verte et ses croutons	Radis au beurre	Salami	Betterave BIO en vinaigrette
Boulette d'agneau au curcuma	Steak haché au jus	Filet de colin meunière	Sauté de veau chasseur	Quenelles BIO sauce nantua
Semoule BIO	Purée de pommes de terre	Petits pois du chef	Haricots beurre	Riz pilaf BIO
Camembert	Emmental en portion	Yaourt BIO sucré	Rondelé au sel de camargue	Edam BIO portion
Nappé caramel	Compote de fruits BIO	Gaufre liégoise	Fruit de saison BIO	fruit de saison BIO

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
Crudité BIO de saison	Pizza au fromage	Crudité de saison	Radis au beurre	Potage de légumes
Raviolis tofu basilic BIO	Rôti de porc froid	Filet de poulet pané	Steak haché	Gratin de pommes de terre
	Chou fleur en béchamel	Carottes fraîches au curcuma	Haricots beurre	au thon
Emmental BIO	Gouda BIO	Yaourt BIO vanille	Yaourt BIO sucré	Bûchette mi-chèvre
Crème dessert Chocolat BIO	Fruit de saison	Beignet sucré	Cake aux pépites de chocolat	Fruit de saison BIO

Un des menus de la semaine du 17 au 21/12 sera remplacé par le repas de noël, attention, la date restera secrète.

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner allergies ou intolérances".

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements