

AU MENU CETTE SEMAINE...



Déjà la dernière semaine des vacances...

Mais toujours des délicieux plats :

- Couscous légumes + boulette de boeuf *charolais* à l'orientale
- Filet de cabillaud sauce crème aux herbes
- Filet de limande sauce aurore

À noter ce jeudi, les enfants pourront déguster la dernière recette du chef, un gâteau au caramel ?

Pour les goûters, sera proposé entre autre : petit écolier, galette géante et fruits (pomme, poire, ananas)

Consultez également les menus sur l'application et le site SoHappy, en cliquant [ici](#).

Découvrir les menus

LE MOT DE LA DIÉTÉTICIENNE

Pour le mot de la diététicienne cette semaine, nous allons parler des animations et recettes réalisées pendant ces vacances.



« Les 50 ingrédients du futur »

Cliquez sur la photo ci-dessus pour connaître les "Future 50 Foods".

Taboulé sarrasin, orge, millet et raisins secs

Il s'agit d'une entrée féculente à base de sarrasin orge et millet, menthe douce, oignon, raisins secs blonds, huile d'olive et tournesol, citron, concombre, tomate.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Sarrasin, orge, millet : apport en glucides complexes, protéines, fibres, magnésium, potassium, phosphore, calcium, fer et zinc
- Menthe douce : apport en saveurs, vitamines B9, B2, C, A, minéraux (calcium, fer...)
- Oignon : donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Raisins secs blonds : apport en glucides et oligo-éléments
- Huile d'olive et tournesol : apport en matières grasses en juste quantité
- Citron : apport en saveur, glucides et vitamine C
- Concombre : apport en eau, fibres, vitamines et minéraux
- Tomate : apport en fibres, vitamine C et polyphénols

Le saviez-vous ? L'amarante, l'épinard, le sarrasin et le millet sont des aliments ayant un faible impact environnemental, tout en offrant une excellente valeur nutritionnelle.



« Une Montagne de saveurs »

Le voyage est à l'honneur avec cette animation qui transporte les enfants vers les sommets du goût. L'assiette est bien-sûr au coeur de la fête avec un menu très typique et parfumé.

Rôti de dinde LBR sauce au fromage à tartiflette

Ce plat est composé d'un rôti de porc ou dinde et d'une sauce à base de fromage à tartiflette, lait, muscade, oignon, margarine, farine et bouillon de légume

Les ingrédients et leurs intérêts

- Rôti de dinde LBR : apport en protéines de bonne qualité
- Fromage à tartiflette : apport en calcium, lipides et protéines
- Lait : apport en calcium et protéines
- Muscade : apport en saveur
- Oignon : Donne de la saveur et a un rôle bactériostatique
- Margarine : 100% végétale, riche en acides gras poly-insaturés
- Farine de blé : apport en glucides complexes
- Bouillon de légumes : apport en saveur

Le saviez-vous ? Le fromage à tartiflette entre dans la catégorie des fromages riches en calcium.

Crozets BIO

C'est une garniture à base de petites pâtes carrées nommées crozets.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Crozet bio : apport en glucides complexes

Le saviez-vous ? Les crozets sont une variété de féculent spécifiques à la Savoie

Camembert bio

C'est le produit laitier du repas.

Les ingrédients et leur intérêt

- Apport en calcium et protéine de bonne qualité.

Purée pomme BIO locale et myrtille

C'est une purée de fruit réalisée sur la cuisine avec de la pomme et de la myrtille.

Les ingrédients et leurs intérêts

- Pomme : apport en glucides, fibres, vitamines et minéraux
- Myrtille : apport en glucides, vitamines et nombreux composés poly-phénoliques dont les principaux sont les flavonoïdes et anthocyanes.

Le saviez-vous ? Maurette, brimbelle, luce, raisin des bois, cousinier, abrêt noir, embrume, moret... Autant de noms qui désignent la délicieuse baie bleutée et qui attestent de l'importance de la myrtille dans l'environnement familial de nos ancêtres.

LA RECETTE ... DU CHEF !



Gâteau au caramel

Pour cette dernière semaine de vacances, le chef propose aux enfants d'enfiler le tablier pour préparer un dessert qu'ils mangeront ce jeudi, un gâteau au caramel !

Découvrir la recette

L'ACTU

Comité de gestion de la Caisse des Écoles



Mardi 11 février, s'est déroulé le premier comité de gestion de l'année.

À l'ordre du jour notamment :

- Le budget primitif pour cette nouvelle année
- Séjours de vacances
- Règlement intérieur de la restauration scolaire

Vous pouvez retrouver le compte-rendu complet de cette commission sur le site de la [Caisse des Écoles](#).

Depuis l'accueil du site ? *Qui sommes-nous ? ? Comité de gestion*

SoHappy, l'app qui vous simplifie la vie !



Disponible gratuitement sur tous les stores, SoHappy vous permet directement depuis votre smartphone, de :

- Consulter les menus sur les 30 prochains jours : allergènes présents dans les recettes, labels qualité
- Vous informer sur la cantine de Paris 18ème : animations, avis des enfants sur les recettes, portrait des équipes de la cantine ...
- Avoir des idées recettes pour le soir : simples, rapides et équilibrées
- Payer vos factures et gérer vos réservations
- Poser une question ou laisser un commentaire

SoHappy a obtenu le label approuvé par les familles 2019.

Également disponible sur le web www.so-happy.fr pour un meilleur confort de lecture.

Si vous rencontrez des problèmes relatifs à la connexion ou à la navigation, vous pouvez envoyer un e-mail à cette [adresse](#).