

ROQUEFORT-LA-BÉDOULE

édito

La rentrée 2017 est marquée par le renouvellement de la délégation de service de restauration scolaire à la société Sodexo, notre partenaire de confiance depuis de nombreuses années. Ce nouveau contrat implique bien évidemment un certain nombre d'améliorations et d'innovations pour le bien-manger des enfants et le développement durable. Entre autres, il prévoit la reconfiguration de la salle de restauration de l'école élémentaire en îlots de self-service pour favoriser l'autonomie des enfants et la fluidité du service, la possibilité pour les familles d'effectuer toutes les formalités en ligne grâce à un compte personnel sur une application dédiée "So Happy", et la mise en place de menus sans plats de substitution par soucis d'économie, d'égalité de traitement entre les enfants et de lutte contre le gaspillage.

J'ai à cœur que la qualité du service de restauration scolaire soit sans cesse améliorée et je suis sûr que l'équipe Sodexo de Roquefort-la Bédoule relèvera à nouveau ce défi pour la santé et l'épanouissement gustatif de nos enfants.

Jérôme Orgeas
Maire de Roquefort-la Bédoule

VIE DE FAMILLE

Gérer son matériel d'école ! un jeu d'enfants !

Septembre est synonyme de cartable, de fournitures scolaires, de livres et cahiers... Autant de matériel à gérer dont il faut prendre soin. L'entrée en petite section ou au CP est, à cet égard, un moment particulier. L'enfant devient en effet seul responsable de ses affaires et souvent, pour la 1^{ère} fois ! Sac et doudou en petite section, cartable et matériel scolaire en CP.

Découvrez 4 conseils pour bien gérer son cartable :

- Faire l'inventaire en amont avec l'enfant. Le responsabiliser réduit sensiblement le risque de perte.
- Coller (ou faire coller à l'enfant) des étiquettes avec son nom sur les cahiers, ardoise, règle...
- Faire le point à chaque période de vacances scolaires sur ce qu'il faut remplacer (colle, gomme), réparer et sur les crayons à tailler.
- Pour les plus grands, mettre en place un « emploi du temps du cartable », indiquant le matériel indispensable selon les jours de la semaine.

ANIMATIONS CANTINE

Du nouveau pour les enfants !

Un événement par semaine !
Les enfants en auront plein les yeux :

La cantine tout en couleur pour les fêtes traditionnelles du calendrier



Un voyage à travers le monde dans la cantine et dans l'assiette

Une campagne de sensibilisation pour tout savoir sur les produits locaux et prendre soin de sa planète



Un affichage coloré et ludique pour encourager les enfants à goûter de nouvelles recettes

Une campagne de sensibilisation au gaspillage alimentaire qui permet aux enfants de partir en « Mission anti-gaspi » à la maison



Des nouveautés que vous découvrirez toute l'année au fil des semaines grâce aux supports distribués aux enfants.



EQUILIBRE :

Bien soigner son petit-déjeuner



Soigner son petit-déjeuner est l'une des bonnes habitudes généralement acquises pendant les vacances. Il est essentiel de la conserver toute l'année, même si le temps manque parfois.

29% des enfants sautent au moins un petit-déjeuner par semaine alors qu'ils étaient 11% en 2003*.

Parce qu'il vient rompre une longue nuit de jeûne, ce premier repas de la journée mérite toute notre attention. Pour aider votre enfant à le composer, il est important de lui proposer :

- un produit céréalier (tartine de pain, biscottes ou céréales peu sucrées),
- un fruit à croquer ou pressé,
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
- et une boisson.

Les produits sucrés et gras qui viennent l'agrémenter (confitures, pâtes à tartiner, beurre...) doivent être consommés modérément, l'idéal étant de ne pas les cumuler.

* Source Enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » Credoc

RECETTE

OE UFS COCOTTE FAÇON PIPERADE

PRÉPARATION : 30 min | CUISSON : 10 min



La piperade tient son nom du piment doux, légume proche du poivron. Cette spécialité du Sud-Ouest est facile à réaliser. Profitez des derniers légumes d'été et ajoutez un œuf, votre repas du soir est prêt !

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 1 poivron rouge frais ou 1 bocal de poivrons del Piquillo
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates fraîches ou 1 petite boîte de tomates concassées
- 8 tranches fines de chorizo
- 4 c à café de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de piment d'Espelette (pour ceux qui aiment les épices)
- Huile d'olive, sel et poivre

PRÉPARATION :

- Tailler les poivrons en lamelles et couper les tomates en morceaux.
- Faire revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les lamelles de poivron, les dés de tomates et assaisonner avec du sel, du poivre et si vous aimez, avec une pincée de piment d'Espelette.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Tailler les tranches de chorizo en lamelles.
- Répartir le mélange tomates-poivrons dans une grande cocotte en fonte ou dans 4 ramequins individuels et ajouter quelques lamelles de chorizo par-dessus.
- Casser un œuf dans chaque ramequin et ajouter une cuillère de crème fraîche épaisse sur le blanc d'œuf.
- Saler et poivrer puis enfourner 10 minutes environ.



Pour varier les plaisirs, on peut ajouter du fromage basque de brebis en lamelles à la cuisson, ou remplacer le chorizo par du thon ou du jambon fumé.

GOUT

— bon plaisir pour mieux grandir —

Semaine du 4 au 7 septembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	*VIVE LA RENTRÉE*	SALADE ICEBERG		BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE DE LENTILLES À L'ÉCHALOTE
	SIROP DE GRENADINE MELON	SALADE DE CONCOMBRE		HARICOTS VERTS VINAIGRETTE	SALADE TEXANE (HARICOT ROUGE, TOMATE, MAÏS)
Plat principal	CHEESEBURGER	MARMITE DE POISSON SAUCE PERSANE		POISSON PANÉ ET CITRON	RÔTI DE DINDE
Garniture	FRITES	PURÉE		TORTI	RATATOUILLE ET RIZ
Produit laitier	FRAIDOU	FROMAGE BLANC ET SUCRE		YAOURT AROMATISÉ	EDAM
	RONDELÉ AIL ET FINES HERBES	FROMAGE BLANC AU SUCRE BIO BIO		PETIT FILOU	CANTAL
Dessert	MOUSSE AU CHOCOLAT	ROULÉ À LA FRAMBOISE ROULÉ AU CHOCOLAT		FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 11 au 15 septembre				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE			CAROTTES RÂPÉES	 CAKE AU THON
TERRINE DE LÉGUMES SAUCE COCKTAIL			CHIFFONNADE DE SALADE VERTE	
HACHIS PARMENTIER			WINGS DE POULET SAUCE BARBECUE	ESTOUFFADE DE BŒUF À LA PROVENÇALE
	 MENU BIO		POMMES WEDGES	CRUMBLE DE COURGETTES
YAOURT NATURE SUCRÉ			BRIE	FROMAGE FRAIS SUCRÉ
YAOURT AROMATISÉ			CARRÉ	PETIT FILOU
FRUIT DE SAISON AU CHOIX			COMPOTE QUI CROQUE (RIZ SOUFFLÉ CHOCOLAT)  POMME FAÇON TATIN	FRUIT DE SAISON AU CHOIX

Semaine du 18 au 22 septembre					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE	COLESLAW		MELON JAUNE	TARTARE DE TOMATES AUX HERBES
	BETTERAVES VINAIGRETTE CRÉMEUSE À LA CIBOULETTE	CONCOMBRE FAÇON TZATZIKI		SALADE ICEBERG	PASTÈQUE
Plat principal	NUGGETS DE POULET	JAMBON BLANC		FILET DE COLIN SAUCE CRÈME	ENCHILADADE DE LÉGUMES ET SOJA
Garniture	COQUILLETES	PURÉE		CAROTTES PERSILLÉES	*****
Produit laitier	YAOURT NATURE SUCRÉ	COULOMMIERS		GOUDA	PETIT MOULÉ
	FROMAGE BLANC   AU SUCRE	BRIE		TOMME GRISE	CANTAFRAIS
Dessert	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	COMPOTE DE POMME-POIRE		BARRE BRETONNE	RIZ AU LAIT
		COMPOTE DE POMME ALLÉGÉE EN SUCRE		MOELLEUX AU CHOCOLAT ENROBÉ	 LACTÉ VANILLE ET BISCUIT

Semaine du 25 au 29 septembre				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ŒUFS DURS MAYONNAISE	RADIS ET BEURRE		CHOU ROUGE EN SALADE	MÉLI-MÉLO DE SALADES
PÂTE DE VOLAILLE ET CORNICHON	LE CONCOMBRE QUI REND CHÈVRE (CONCOMBRE, VINAIGRETTE AU CHÈVRE)		TOMATE VINAIGRETTE AUX HERBES	CAROTTES RÂPÉES AU CITRON
BŒUF STROGONOFF	PAËLLA MARINE		FILET DE MERLU SAUCE CITRON	SAUCISSE CHIPOLATA
SEMOULE	*****		GRATIN D'ÉPINARDS EN BRANCHE	LENTILLES AU JUS
FROMAGE BLANC				
 BIO	PETIT COTENTIN		YAOURT NATURE	CARRÉ
AU SUCRE	VACHE QUI RIT		YAOURT AROMATISÉ	BRIE
YAOURT AROMATISÉ				
FRUIT DE SAISON AU CHOIX	POIRE BELLE-HÉLÈNE			
	 PÊCHE MELBA		 GÂTEAU AU YAOURT SAUCE CHOCOLAT AU LAIT	 ENTREMETS À LA VANILLE FLAN NAPPÉ AU CARAMEL

GOUT

Semaine du 9 au 13 octobre				
L'ODYSSÉE DU GÔÛT				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ITALIE	*FRANCE*		*AUTRICHE*	*PORTUGAL*
TOMATES MOZZARELLA VINAIGRETTE BALSAMIQUE	SALADE ICEBERG		CAROTTES RÂPÉES	RILLETES DE THON ET GRESSIN
LASAGNE ALLA BOLOGNESE (LASAGNES À LA BOLOGNAISE)	PARMENTIER DE CANARD		WIENER GULASH (GOULASH DE BŒUF À LA VIENNOISE)	FILETÉS DE POISSON (POISSON PANÉ AUX CÉRÉALES)
*****	*****		GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	RATATOUILLE ET RIZ
PETIT-SUISSE ET SUCRE	PYRÉNÉES		FROMAGE BLANC AU SUCRE	TOMME BLANCHE
FROMAGE FRAIS SUCRÉ	BLEU 		YAOURT NATURE	CAMEMBERT
RAISIN ITALIEN	 DESSERT FAÇON MONT-BLANC (FROMAGE BLANC, CRÈME DE MARRON, COMPÔTE DE POMME, MERINGUE)		 GÂTEAU FAÇON SACHETORTE (CHOCOLAT ET CONFITURE D'ABRICOT)	 CRÈME DE CANELA (CRÈME À LA CANNELLE)

GOUT

<

Semaine du 23 au 27 octobre				
CENTRE DE LOISIRS				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
POTAGE DE PETITS POIS	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE CÉLERI RÉMOULADE		CHIFFONNADE DE SALADE VERTE ENDIVES ET CROÛTONS	BETTERAVES VINAIGRETTE MACÉDOINE MAYONNAISE
AIGUILLETES DE POULET TANDOORI	POISSON PANÉ ET CITRON		HACHIS PARMENTIER	SAUTÉ DE BŒUF AU PAPRIKA
RIZ CRÉOLE	HARICOTS VERTS		*****	SEMOULE
FROMAGE BLANC  AU SUCRE PETIT FILOU	BRIE CAMEMBERT		VACHE PICON FRAIDOU	YAOURT NATURE SUCRÉ YAOURT AROMATISÉ
FRUIT DE SAISON AU CHOIX	 SEMOULE AU CHOCOLAT SEMOULE AU LAIT		MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON AU CHOIX