

Ecoles Communales de Court-Saint-Etienne - Menu de septembre 2020

lundi 31 août 2020	mardi 1 septembre 2020	jeudi 3 septembre 2020	vendredi 4 septembre 2020
	Retour à l'école POTAGE AUX POIREAUX <i>Filet de poulet grillé</i> Compote de pommes <i>Pommes de terre rissolées</i>	POTAGE TOMATE Penne aux lardons et crème <i>Fromage râpé</i>	POTAGE AU CRESSON <i>Filet de Hoki au basilic</i> Potée aux courgettes
	All; céleri, gluten(blé,seigle,orge,avoine), soja, lait	All;céleri, gluten (blé,orge), soja, lait, œuf	All;céleri, gluten(blé), soja, poisson, lait
	Fruit(*)	Fruit (*)	Biscuit
lundi 7 septembre 2020	mardi 8 septembre 2020	jeudi 10 septembre 2020	vendredi 11 septembre 2020
BOUILLON DE LEGUMES <i>Boulettes à la liégeoise</i> Carottes galcées (*) Pommes de terre à la ciboulette	POTAGE AUX CAROTTES Chili sin carne <i>(Tomates, oignons, maïs, haricots rouges, poivrons)</i> <i>Riz</i>	POTAGE AUX CHOUX <i>Pâtes Bolognaise (bœuf)</i> <i>Fromage râpé</i>	POTAGE AUX POIVRONS <i>Fish stick</i> <i>Sauce tartare</i> Salade de saisons <i>Purée</i>
All;céleri,gluten (blé,orge), soja, lait	All; céleri, gluten(blé), moutarde, soja, œuf	All; céleri,gluten (blé,orge), soja, œuf, lait	All;celeri, gluten(blé), soja, sulfite, poisson, lait
Fruit (*)	Yaourt aux fruits (*)	Fruit	Biscuit
lundi 14 septembre 2020	mardi 15 septembre 2020	jeudi 17 septembre 2020	vendredi 18 septembre 2020
POTAGE PARMENTIER Chipolata de volaille (*) <i>Légumes couscous</i> Semoule de blé (*)	POTAGE CHAMPIGNONS <i>Burger de bœuf (*)</i> <i>à la moutarde douce</i> Petits pois à la française <i>Pommes de terre nature</i>	POTAGE AUX POIS <i>Spirelli au jambon</i> <i>Fromage Râpé</i>	POTAGE HARICOTS BLANC <i>Filet de poisson</i> Julienne de légumes <i>en waterzooï</i> <i>Pommes persillées</i>
All; céleri, gluten(blé), lait, soja	All; céleri,gluten(blé), lait, moutarde, œufs, soja	All; céleri, gluten(blé), lait, soja, œuf	All; céleri, lait, soja, lait, œuf, poissons
Fruit (*)	Crème vanille	Fruit (*)	Biscuit
lundi 21 septembre 2020	mardi 22 septembre 2020	jeudi 24 septembre 2020	vendredi 25 septembre 2020
POTAGE PARMENTIER <i>Omelette</i> <i>Ratatouille provençale</i> <i>Purée</i>	POTAGE POTIRON <i>Emincé de volaille</i> <i>aux légumes et curry léger</i> <i>(brunoise méditerranéenne)</i> <i>Riz sauvage</i>	POTAGE CERFEUIL Penne All Amatriciana <i>Fromage râpé</i>	POTAGE COURGETTES <i>Beignet de poisson</i> <i>Beurre au citron</i> <i>Ebly aux petits légumes</i>
All; céleri,gluten(blé), œuf, soja, lait	All; céleri,gluten(blé), lait, soja, moutarde	All; céleri,gluten(blé), lait, soja	All; céleri, gluten(blé), soja, poisson, œuf, lait
Fruit	Flan caramel	Banane	Biscuit
lundi 28 septembre 2020	mardi 29 septembre 2020	jeudi 1 octobre 2020	vendredi 2 octobre 2020
POTAGE CELERI <i>Filet de dinde pané</i> Potée aux navets(*)	POTAGE TOMATE <i>Paupiette de veau au thym (*)</i> Haricots coupés Pommes de terre aux herbes (*)		
All; céleri,gluten(blé), œuf, soja, lait	All; céleri,gluten(blé), œuf, soja, lait		
Fruit(*)	Mousse chocolat		



Nous vous proposons, **des légumes de saison** (calendrier de l'IBGE),

tous nos poissons issus de la pêche durable,

nos bananes issues du commerce équitable,

des produits d'origine belge,

(*) des produits issus de l'agriculture responsable,

un repas végétarien (1 jeudi sur 2).

Les repas contenant du porc sont indiqués

Nos repas étant produits en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence d'allergènes et de traces d'allergènes. de plus la composition de nos menus peut changer.



En route vers le zéro plastique !

Chers enfants, chers parents,

Le plastique est omniprésent : dans les bouteilles, les cosmétiques, les jouets... Il ne se dégrade pas mais se décompose en particules de plus en plus petites. Les déchets en plastique échouent dans les canaux et les rivières pour finir leur course dans la mer.

Résultat : de véritables îlots de plastique sont formés par les courants marins. Des poissons meurent parce qu'ils confondent le plastique avec leur nourriture. Des dauphins, des phoques et d'autres espèces marines s'étouffent en l'avalant.

L'expression « zéro plastique » sous-entend une disparition totale de cette matière, ce qui serait impossible. Nous pouvons toutefois réduire notre utilisation du plastique. Ces quelques conseils peuvent vous y aider...

- **Stop aux plastiques jetables comme les couverts et les assiettes en plastique**

Lors d'un pique-nique, on utilise souvent des couverts et des assiettes en plastique. Des déchets nocifs pour l'environnement. Remplacez-les par des couverts en métal et des assiettes en porcelaine ou en carton recyclable.

- **Préférez les sacs en tissu**

Pour faire vos courses, utilisez des sacs réutilisables plutôt que des sacs en plastique.

- **Utilisez des sachets à tartines réutilisables**

Vous pouvez les laver et les utiliser plusieurs fois.

- **Achetez en vrac**

Céréales, pâtes, légumes... Privilégiez les produits qui ne sont pas emballés et emmenez vos propres contenants (bocaux, sacs en tissu...) lorsque vous faites vos courses.

- **Préférez les fruits et légumes non emballés dans du plastique**

Les fruits et légumes sont une des principales sources d'alimentation. Il y a donc de fortes chances qu'on les achète préemballés. Ces emballages contiennent généralement du plastique.

- **Cuisinez soi-même ses repas**

Souvent, nous n'avons pas le temps de cuisiner et nous préférons acheter des repas tout prêts dans des récipients en plastique. Nous pouvons préparer nos propres salades et les emporter à l'école ou au travail dans des plats en verre ou tout autre contenant réutilisable.