# CLÉMENTINE OU MANDARINE?

### CÔTÉ INFORMATION :

**La clémentine :**
- issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.
- découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

**La mandarine :**
- originaire d'Asie.
- a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.

### CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée. La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.

### CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen).
Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

**Durée de préparation :** 10 minutes.

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.

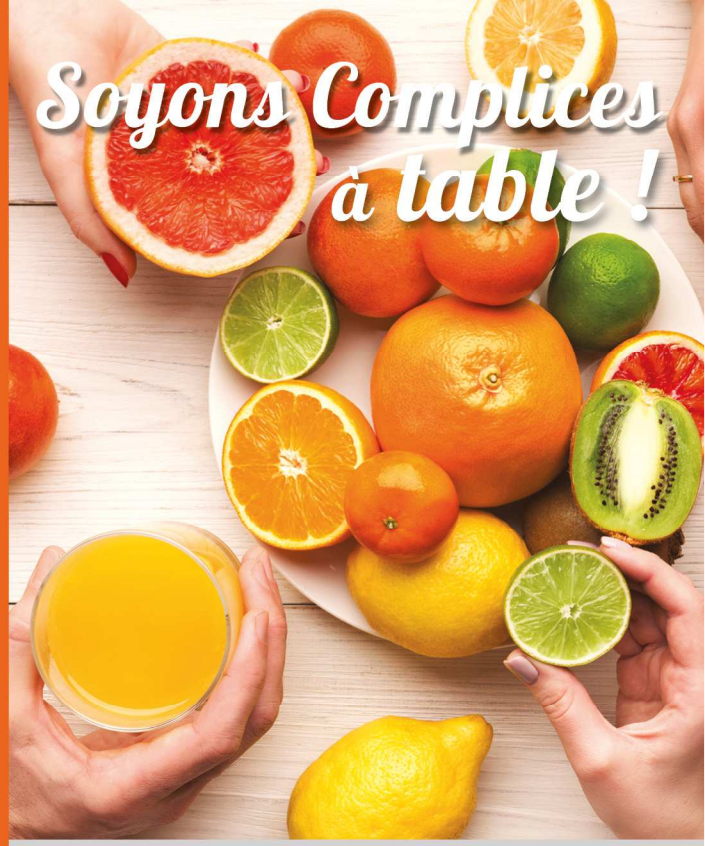
1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.

2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.

3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.

4. Mélanger et déguster !

JANVIER FÉVRIER 2019




ÉDITO

## La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.
La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

api
Conception CréApi

# Menus du 07 janvier au 08 mars 2019

## RESTAURANT SCOLAIRE DE CREPY EN VALOIS

**Légende :** Produit cuisiné — Produit local — Viande francaise — Produit BIO

| lundi 07 janvier | mardi 08 janvier | mercredi 09 janvier | jeudi 10 janvier | vendredi 11 janvier |
|---|---|---|---|---|
| Salade de pommes de terre tomates et mais | Potage potiron | | Carottes râpées vinaigrette | **Galette des rois** Salade verte à la mimolette |
| Sauté de boeuf sauce tomate | Poisson pané + citron | | Rôti de porc à la dijonnaise | Bolognaise au thon |
| Brocolis persillés | Printanière de légumes | | Pommes noisette | Pâtes |
| Chantaillou | Buchette vache chèvre | | Camembert | Suisse sucré |
| Fruit de saison | Yaourt aromatisé de la ferme de Sigy | | Mousse au chocolat | Galette des rois |

| lundi 14 janvier | mardi 15 janvier | mercredi 16 janvier | jeudi 17 janvier | vendredi 18 janvier |
|---|---|---|---|---|
| Choux blanc vinaigrette | Pâté de campagne* et cornichon S/porc : médaillon de surimi mayonnaise | | Salade de pâtes méridionale | Carottes râpées vinaigrette |
| Boulettes de boeuf sauce tomate | Filet de colin aux agrumes | | Normandin de veau sauce moutarde | Beignet de calamar + ketchup |
| Petits pois au jus | Haricots verts persillés | | Choux fleurs persillés | Pommes vapeur |
| Petit moulé ail et fines herbes | Yaourt sucré | | Gouda | Camembert |
| Liégeois vanille | Fruit de saison local | | Fruit de saison | Compote pomme |

| lundi 21 janvier | mardi 22 janvier | mercredi 23 janvier | jeudi 24 janvier | vendredi 25 janvier |
|---|---|---|---|---|
| Betteraves vinaigrette | Salade verte vinaigrette | | Salade de carottes et choux | Potage de légumes |
| Filet de hoki sauce Dugléré | Tartiflette* S/porc : tartiflette au fromage | | Joue de porc sauce moutarde | Poisson gratiné au fromage |
| Riz créole | | | Tortis au beurre | Brocolis persillés |
| Carré fondu | | | Brie | Emmental |
| Crème dessert caramel | Fruit de saison | | Compote pomme banane | Fruit de saison local |

| lundi 28 janvier | mardi 29 janvier | mercredi 30 janvier | jeudi 31 janvier | vendredi 01 février |
|---|---|---|---|---|
| Carottes râpées vinaigrette | Taboulé oriental aux épices | | Potage potiron | **Chandeleur** Salade arlequin (carotte céleri courgette et maïs) |
| Jambon sauce méridionale S/porc : Pavé fromager | Paupiette de veau sauce brune | | Brandade de poisson | Beignet de poisson + ketchup |
| Pommes rosti | Petits pois cuisinés | | | Pommes sautées |
| Pyrénnées | Buchette vache chèvre | | Yaourt aromatisé | Petit moulé nature |
| Compote pomme | Crème dessert vanille | | Fruit de saison | Crêpe au chocolat |

| lundi 04 février | mardi 05 février | mercredi 06 février | jeudi 07 février | vendredi 08 février |
|---|---|---|---|---|
| Crêpe au fromage | **Nouvel an chinois** Salade asiatique (carotte soja chou blanc crevette) | | Betteraves râpées vinaigrette | Carottes râpées vinaigrette |
| Nuggets végétariennes | Emincé de volaille sauce caramel | | Poêlée de riz façon pondichery | Poisson pané + citron |
| Purée de carottes | Riz cantonnais | | | Epinards béchamel et PdT |
| Suisse sucré | Vache qui rit | | Mimolette | Carré de Ligueil |
| Fruit de saison local | Salade de fruits exotique avec des litchis | | Compote de fruits | Fruit de saison |

| lundi 11 février | mardi 12 février | mercredi 13 février | jeudi 14 février | vendredi 15 février |
|---|---|---|---|---|
| | | Vacances | | |

| lundi 18 février | mardi 19 février | mercredi 20 février | jeudi 21 février | vendredi 22 février |
|---|---|---|---|---|
| | | Vacances | | |

| lundi 25 février | mardi 26 février | mercredi 27 février | jeudi 28 février | vendredi 01 mars |
|---|---|---|---|---|
| Macédoine mayonnaise | Céleri vinaigrette au fromage blanc | | Salade verte mimolette | Oeuf dur mayonnaise |
| Bolognaise | Sauté de dinde sauce champignons | | Chipolatas grillées * S/porc : Boulettes végétales sauce romarin | Filet de colin sauce crustacé |
| Pâtes | Haricots beurre | | | Riz créole |
| Emmental râpé | Crème anglaise | | Moncadi | Suisse aromatisé |
| **Fruit de saison** | Gâteaux à la noix de coco RDC | | Liégeois chocolat | Fruit de saison |

| lundi 04 mars | mardi 05 mars | mercredi 06 mars | jeudi 07 mars | vendredi 08 mars |
|---|---|---|---|---|
| Taboulé oriental | **Mardi Gras** Salade carnaval (concombre maïs tomate poivron) | | Potage de légumes | Choux rouges |
| Poisson pané | Lasagnes bolognaise | | Couscous Poulet | Hoki sauce dieppoise |
| Poireaux à la béchamel | - | | Légumes couscous et semoule | Carottes au jus |
| Saint paulin | Petit moulé ail et fines herbes | | Yaourt sucré | Edam |
| Fruit de saison local | Beignet pomme | | Fruit de saison | Yaourt aromatisé |

**Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.**

**Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements**