

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 27 Septembre



Mardi 28 Septembre



Mercredi 29  
Septembre

Jeudi 30 Septembre



Vendredi 01 Octobre



Salade d'endives aux noix ou Lentilles en salade

Steak haché frais



Pommes de terre sautées/chou de Bruxelles



Cantal bio/laitage

Fruit de saison/compote/  
Entremet vanille

Tomate basilic bio ou Saucissons secs

Hachis parmentier au thon bio

Salade verte bio

Fromage blanc bio/ fromage

Fruit de saison bio/ compote/smoothie

Concombre bulgare ou terrine de poisson

Sauté de porc aux olives \*omelette



Semoule/haricots verts  
emmental/laitage

Fruit de saison/compote/ Tarte tatin

Salade de riz composée ou mousse de betteraves et féta

Poisson du jour



Gratin de pâtisson/ pommes de terre



Yaourt aromatisé/ fromage

Salade de fruits frais/ compote/ fruit de saison

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

## Info du mois d'octobre : Zoom Sur la vitamine C



**Les vitamines** sont primordiales pour notre bonne santé. Elles n'apportent pas d'énergie à notre corps mais l'aide à rester en forme. Il en existe plusieurs types (A, B9, B12, D). Elles jouent chacune un rôle différent (immunité, vue, construction osseuse, cellule, peau etc.).

**La vitamine C** va être particulièrement important en automne et au début de l'hiver afin d'aider notre corps à lutter contre les infections hivernales (rhumes, gripes, bronchites ect.) et à nous maintenir en forme. Elle nous aide à la cicatrisation et joue un rôle d'antioxydant (elle aide à limiter le vieillissement de nos cellules)

On peut trouver de la vitamine C dans les fruits, comme les agrumes (citrons, organes...), et dans les légumes, comme les choux. Donc nos fruits et légumes de saison !

Les fruits les plus riches en vitamine C sont l'acérola et le cynorhodon, le fruit de l'églantier.

**Attention fragile !** C'est une vitamine fragile car la lumière et l'oxygène la détruisent. On évite donc de laisser son jus d'orange au soleil, par exemple ! Elle est également sensible à la cuisson. En effet, une partie de la vitamine C est détruite au contact de la chaleur. Il est donc important de consommer des fruits et des légumes crus.

### Salade d'agrumes à la cannelle

Pour 4 personnes

- 2 Pamplemousses (1 rose + 1 jaune)
- 3 Oranges non traitées
- 2 cuillères à soupe Miel liquide
- 1 cuillère à café Cannelle en poudre
- 2 Brins de menthe



#### Étapes de préparation

- 1/ faire bouillir de l'eau avec un peu de miel afin de réaliser un sirop. Réservez.
- 2/ Pelez les pamplemousses et les oranges à vif. Séparez les quartiers et versez le jus qui s'écoule dans le sirop.
- 3/ Répartissez les quartiers d'agrumes sur un plat de service, arrosez du sirop filtré et réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 4/ Servez la salade d'agrumes saupoudrée de cannelle et parsemée de feuilles de menthe.

#### Fruits De Saison :

***Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.***



Lundi 04 Octobre



Mardi 05 Octobre



Mercredi 06 Octobre

Jeudi 07 Octobre



Vendredi 08 Octobre



Carottes râpées ou  
crème de pois chiche et  
croutons

Spaghettis bolognaise



Salade verte

Yaourt de Sigy  
/fromage



Fruit de  
saison/compote/  
Pomme à la cannelle

Dès de betterave et  
maïs ou salade verte

Couscous végétarien  
au poisson



Bleu d'Auvergne/  
laitage

Poire chocolat/  
compote/salade  
d'agrumes

Salade de chou blanc  
au sésame ou salade  
de soja exotique

Jambonneau braisé

\*omelette

Dès de potiron  
crozet

Petite suisse  
aromatisé/ fromage

Fruit de saison/ile  
flottante/ compote

Taboulé ou concombre  
crème ciboulette

Poisson du jour



Fondue de poireaux  
riz



Saint Nectaire  
/laitage



Fruit de  
saison/compote/  
beignet chocolat

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



Lundi 11 Octobre



Céleri aux deux  
pommes bio ou  
segment de  
pamplemousse

Poulet à l'Indienne bio



Riz bio / Brocoli bio

Fromage blanc au miel  
bio/ Fromage

Fruit de saison  
bio/compote/  
Crème brûlée

Mardi 12 Octobre



Salade de chou rouge  
ou dès de betteraves

Sauté d'agneau au  
paprika 

Blé pilaf/ piperade

Comté  / laitage

Fruit de  
saison/compote/

Gâteau du chef

Mercredi 13 Octobre


Jeudi 14 Octobre



Terrine de légume  
maison ou mousse  
d'artichaut et croûtons

Omelette aux fines  
herbes 

Potatoes   
maison/salade verte

Tomme de Savoie   
laitage  
Fruit de  
saison/compote/  
Smoothie

Vendredi 15 Octobre



Salade verte et  
croûtons ou carottes  
râpées et mais

Poisson du jour



Semoule/épinard à la  
crème

Brie de Nangis 

/laitage

Compote/pomme au  
four à la gelée de  
groseille

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



Lundi 18 Octobre



Mardi 19 Octobre



Mercredi 20 Octobre

Jeudi 21 Octobre




Vendredi 22 Octobre



Dès de betterave au chèvre ou sardine en rilette

Escalope de volaille à la normande 

 Ecrasé de pommes de terre/Tian de légumes

Beaufort  / laitage

Salade de fruits frais/fruit de saison/  
Entremet pistache

Rillettes de thon sur toast ou cœur de palmier en salade

Sauté de bœuf 

Ratatouille maison/pâtes

Fromage blanc bio au sirop d'érable/fromage

Salade de fruits frais/fruit de saison/  
Compote

Animation Antilles



Accras

Rougail saucisse 

\*poisson

Riz créole

Petit suisse aromatisé/fromage

Mousse coco/fruit de saison/compote

Concombre à la bulgare ou salade de pommes de terre

Tarte chèvre/miel

Epinard à la crème

Reblochon/laitage

Salade de fruits frais/fruit de saison/compote

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*

## Bonnes vacances !!!



### Fruits De Saison :

*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*