



Bonjour,
Je m'appelle **Steeby**, c'est moi qui te présenterai les menus et te donnerai des informations et des petits conseils sur la nutrition...



Semaine du 7 au 13 novembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi (FERIE)
Carottes râpées citronnées	Poireaux vinaigrette	Cervelas	Salade auvergnate	Salade camarguaise
Estouffade de bœuf aux olives noires	Œufs mollets au safran	Dos de colin à la Duglérée	Rôti de porc au jus	Filet de colin sauce crustacés
Lentilles paysannes	Pommes de terre rissolées	Polenta ratatouille	Carottes Vichy	Haricots beurres à la provençale
Brie	Fromage blanc	Chantailou	Saint Paulin	Emmental
Ile flottante	Fruit	Entremet praliné	Beignet au chocolat	Fruit

Les Infos de Steeby

La salade camarguaise est une salade composée à base de riz.
La sauce à la Duglérée est une sauce base crème et fumet de poisson.
La salade auvergnate est composée de salade verte, dés de fromage, quartiers d'œufs, croûtons et lardons.

Le Conseil de Steeby

Suite à la parution du décret n°2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire, STB vous informe que les menus respectent les recommandations nutritionnelles du GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition), et ce, depuis sa création en 2010.

Pour être en bonne santé, il faut manger équilibré !



Bonjour,
C'est moi **Steeby** ! Je te souhaite un bon
appétit !



Semaine du 14 au 20 novembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade de betteraves rouges	Salade de céleri rémoulade	Œufs mayonnaise et crudités	Taboulé oriental	Tomate vinaigrette
Fricandeau de volaille financière	Jambon blanc	Haut de cuisse de poulet grillée américaine	Goulache de bœuf	Lieu poêlé en croûte à l'italienne
Semoule de blé	Tajine de légumes	Printanière de légumes	Duo ratatouille niçoise et riz	Nouilles aux rubans de légumes
Bleu d'Auvergne	Babybel	Tome grise	Camembert	Yaourt
Fruit	Flan pâtissier	Entremet pistache	Fruit	Poire cuite

Les Infos de Steeby

Le fricandeau de volaille financière est un plat composé d'aiguillettes de volaille, de quenelles et d'une sauce aux champignons.

Le tajine de légumes est composé de navets, de pommes de terre, d'olives noires et de divers épices. Le tajine est le plat traditionnel par excellence du Maroc. Il est évocateur des parfums du Maghreb et invite à l'évasion et au voyage. Ce plat tient son nom de l'ustensile typique en terre vernissée dans lequel on laisse cuire lentement au charbon de bois. Ce plat rustique est complété à la convenance du cuisinier, selon l'humeur ou le marché !

Le Conseil de Steeby

Prendre son temps pour s'alimenter est primordial pour ne pas avoir faim et permettre une bonne digestion.

En effet, la mastication est la première étape de la digestion. Les dents découpent et broient les aliments. La salive, quant à elle, contient des éléments qui commencent la digestion. Ce processus prépare les aliments qui peuvent ensuite libérer leurs nutriments sous l'action de la digestion. Sans cette mastication, la digestion est plus difficile, plus fatigante pour l'estomac et moins efficace.



Bonjour,
Je m'appelle **Steeby**, c'est moi qui te présenterai les menus et te donnerai des informations et des petits conseils sur la nutrition...



Semaine du 21 au 27 novembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Haricots verts vinaigrette	Chou rouge vinaigrette	Duo de crudités carottes céleri	Pizza	Salade macédoine
Blanquette de dinde au curry	Chipolatas à la moutarde	Quiche lorraine	Rosbeef	Blanquette de la mer
Riz en croquettes	Carottes à la crème	Salade verte	Flan de brocolis	Ecrasé de pommes de terre façon purée
Gouda	Petit suisse	Vache qui rit	Edam	Saint Nectaire
Fruit	Crêpe chocolat	Mousse noix de coco	Duo pomelos et pommes	Fruit

Les Infos de Steeby

Le riz « en croquettes » est cuisiné avec du jus de volaille, du persil et de l'emmental râpé. Les chipolatas sont des saucisses destinées à être grillées. En général, les chipolatas sont à base de porc. L'assaisonnement peut contenir notamment du thym, de la sauge ou de la noix de muscade. Ce sont les saucisses typiquement utilisées (avec les merguez) pour un barbecue. Les chipolatas sont produites dans différentes régions d'Europe mais sont réputées pour être françaises.



Le Conseil de Steeby

Pour être bien en forme le matin, il est nécessaire de ne pas se coucher trop tard... Ainsi le lendemain matin, le réveil te paraîtra moins difficile. Quand arrive l'heure de se lever, tu peux prendre quelques minutes dans ton lit pour t'étirer et prendre le temps de te réveiller avant de te lever et d'entamer la journée par un petit déjeuner équilibré !



Coucou,
C'est moi Steeby ! Je te souhaite un
bon appétit !



Semaine du 28 novembre au 4 décembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade bretonne aux lardons	Rosette	Duo de salade neptune	Salade verte	Salade chou jambon emmental
Bœuf à la mode Duo côtes de blettes persillées et semoule de blé	Rôti de dinde aux pruneaux	Cordon bleu de dinde à la niçoise	Spaghettis à la bolognaise (PC)	Pavé de colin meunière à la chapelure Duo céleris raves en dés à la crème et pommes cocotte
Tome noire des Pyrénées	Riz au curry	Courgettes poêlées	Yaourt Pierrefite	Camembert
Fruit	Chanteneige	Carré ½ sel	Compote pommes ananas	Riz au lait
	Fruit	Petit suisse aromatisé		

Les Infos de Steeby

La salade bretonne aux lardons est une salade réalisée à base de lentilles vertes du Puy. Les lentilles sont des légumes secs qui apportent des glucides lents, soit de l'énergie sur plusieurs heures.

Le Yaourt Pierrefite est préparé sans sucre avec du lait entier. Il provient de la fromagerie de Pierrefite à Saint Martinien (Allier).

Le Conseil de Steeby

Pour apprendre les enfants à manger des légumes, il est intéressant de les coupler à un féculent afin de varier les saveurs et d'habituer le palet aux nouveaux goûts ! C'est ce que l'équipe d'STB essaie de faire pour ses menus scolaires.



Bonjour,
Je m'appelle **Steeby**, c'est moi qui te présenterai les menus et te donnerai des informations et des petits conseils sur la nutrition...



Semaine du 5 au 11 décembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Tomate vinaigrette	Concombre vinaigrette	Salade de chou fleur mimosa	Salade de riz niçois au thon	Salade vigneronne
Duo de foies de volailles	Kebab	Tagliatelles aux fruits de mer (PC)	Médailon de porc sauce Robert	Rôti de colin aux carottes
Poêlée de haricots verts	Frites	Bûche du Pilat	Gratin de légumes	Polenta à la tomate
Gouda	Fraidou	Fruit	Petit suisse	Cantal
Tarte aux pommes	Fromage blanc aux fruits		Fruit	Compote pommes cassis

Les Infos de Steeby

Le médaillon de porc sauce Robert est préparé avec de la longe de porc. La sauce a pour base de la tomate et est agrémentée de champignons.
La salade vigneronne est composée de salade verte, d'œufs, de lardons et de croûtons.

Le Conseil de Steeby

Recette pour réaliser une bonne soupe de carottes au curry :

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1kg de carottes, 2 oignons, 1L d'eau ou de bouillon de légumes, poivre, 1 cuillère à café de curry en poudre

Préparation : Emincer les carottes et les oignons. Les mettre avec le bouillon dans une casserole et ajouter un peu de poivre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 mn, jusqu'à ce que les carottes soient très tendres. Retirer du feu et laisser légèrement refroidir. Passer la soupe au mixer ou au moulin à légumes. Ajouter le curry et mélanger. Bon appétit !





TABLEAU DES FREQUENCES DES PLATS RECOMMANDEES DEFINIES PAR LE GEMRCN

(Pour la période du 7 novembre au 11 décembre 2011, soit 20 repas, mercredis exclus)

Base de 20 repas	Entrées	Plats protidiques	Légumes	Produits laitiers	Desserts	Fréquences observées	Fréquences recommandées
Entrées $\geq 15\%$ de lipides	2					2/20	4/20 maxi
Crudités légumes ou fruits contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	10		0			10/20	10/20 mini
Produits à frire ou pré frits $\geq 15\%$ lipides		2	2			2/20	4/20 maxi
Plats protidiques P/L ≤ 1		2				2/20	2/20 maxi
Poissons ou préparations à base de poisson $\geq 70\%$ de poisson et P/L ≥ 2		5				5/20	4/20 mini
Viandes non hachées de bœuf, veau ou agneau, ou abats de boucherie		4				4/20	4/20 mini
Préparations à base de viande, poisson, œuf et/ou fromage $< 70\%$ du grammage recommandé pour la denrée protidique des plats composés		1				1/20	4/20 maxi
Légumes secs, féculents ou céréales seuls ou en mélange (50% au minimum)			10			10/20	10/20
Légumes cuits autres que secs seuls ou en mélange (50% au minimum)			10			10/20	10/20
Fromages $\geq 150\text{mg}$ de calcium par portion		0		11		11/20	8/20 mini
Fromages $< 150\text{mg}$ de calcium et $\geq 100\text{mg}$ de calcium par portion		0		4		4/20	4/20 mini
Produits laitiers ou desserts lactés $\geq 100\text{mg}$ de calcium et $< 5\text{g}$ de lipides				5	2	7/20	6/20 mini
Desserts $\geq 15\%$ lipides					1	1/20	3/20 maxi
Desserts ou produits laitiers $< 15\%$ lipides et plus de 20g de glucides simples					4	4/20	4/20 maxi
Desserts de fruits crus					10	10/20	8/20 mini