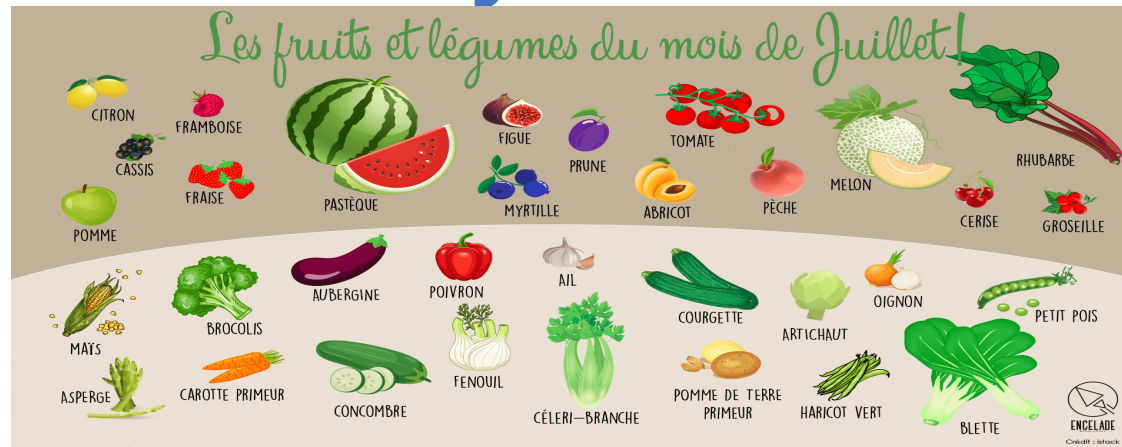




Mairie de Champevinel

Menu du centre de loisirs mois de juillet 2024



	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Du 08 au 12	Rilette Boulettes de bœuf Semoule Camembert Timbale vanille	Betteraves rouges Blanquette de veau Riz Fruit de saison	Melon / pastèque Filet de poisson à la Bordelaise Tomates provençales Gâteau aux abricots	Tomates / mozzarella Saucisse Frites Panacotta aux fruits rouges	Salade de pâtes au thon Omelette courgette / fromage Salade verte Fruit de saison

Du 15 au 19	Melon Chipolata de veau Petits pois Yaourt vanille	Tomate basilic Lasagnes au saumon Salade verte Compote	Salade africaine Poulet Yassa Boulgour Fruit de saison	Salade Niçoise Pot au feu Et pommes vapeur vinaigrette Fruit de saison	Carottes râpées Côte de porc Lentilles Cubes de poires au sirop
Du 22 au 26	Pizza 4 fromages Emincé de poulet au paprika Courgettes braisées Bâtonnet fraise	Duo de fleurettes vinaigrette Brandade de Morue Salade verte St Morêt Fruit de saison	Concombres/ fromage blanc/ ciboulette Steak haché de veau Haricots beurre Compote	Tomates / mozzarella basilic Jambon de porc au miel et à l'orange Pommes campagnardes Fruit de saison	Wraps de crudités Chili con carne Riz Cantal Brownie
Du 29 au 03/08	Taboulé Saucisse Lentilles Mini Babybel Fruit de saison	Melon Cuisse de poulet Tomates provençales Rondelet Compote	Pâté de campagne Pavé de saumon Ratatouille Yaourt à la fraise	Salade de courgettes aux saveurs asiatiques Riz Cantonais aux crevettes Boule coco	Salade de haricots verts/fêta Nuggets de poulet Frites Crème dessert vanille

Vert = produit issu de l'agriculture biologique -

Noir = Produits conventionnels



= Fait maison -



= Produits locaux -

Pain **BIO**

Toutes nos viandes (Bœuf, veau, agneau, porc et volailles) sont BIO et locales ou d'origine France.

Le poisson frais de la criée est issu d'une pêche durable, de saison et le poisson surgelé est labélisé M.S.C (respect des quotas de poisson et des fonds marins).

La part de produits « durables et de qualité » (BIO / AOP / AOC / LABEL ROUGE / ECOLABEL PECHE DURABLE...)

*en Mai était **de 95.2%** dont **37.4% de local.***

*La part de légumes BIO produits en régie par nos services au mois de Mai était de **27.75%** sur l'ensemble des légumes frais transformés et cuisinés dans notre restaurant scolaire.*



LA RECETTE



Wraps maison aux crudités et sauce au yaourt



Ingredients pour 3/4 personnes : 1/2 concombre / 1/2 poivron / 1 tomate / 1 betterave cuite / 3 C à S de yaourt nature (ou fromage blanc) / Sel, poivre, ail semoule.

Préparation : Dans un bol, mélangez le yaourt avec l'ail semoule et assaisonnez à votre convenance ► votre sauce est prête.

Lavez à l'eau claire la tomate, le concombre et le poivron. Coupez la tomate en tranches, le concombre en fines lamelles et la betterave en cubes. Après avoir ôté les pépins du poivron, coupez-le en lamelles.

1 sachet de wraps. Étalez le yaourt sur le wrap, ajoutez les crudités et pliez-le en deux.

Pour faire soi-même ses galettes : pour 4

► 150g de farine de blé semi-complète (ou mélange de farines avec ou sans gluten) / 7cl d'eau / 3 C à S d'huile d'olive

À l'aide d'une cuillère en bois, mélangez dans un saladier la farine avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez l'eau jusqu'à obtenir une pâte malléable. Séparez la pâte en 4 et formez des petites boules avec les mains. Rajoutez un peu de farine pour ne pas que la pâte colle. À l'aide d'un rouleau pâtissier, étalez les boules de pâte sur du papier sulfurisé afin de former des ronds assez fins.

Sur une crêpière, faites cuire les wraps environ 3 minutes de chaque côté (sans matière grasse).



Vous pouvez adapter une multitude de combinaisons différentes pour varier les plaisirs !

Bonne dégustation...



