



CÔTÉ NUTRITION

Il est peu calorique et source de vitamine C et de minéraux.
 Son petit goût piquant est lié aux composés soufrés qu'il contient qui stimulent l'appétit et la digestion.
 Plus le radis sera jeune, moins il contiendra de soufre et plus il sera doux !



CÔTÉ CONSOMMATION

Croquez-le cru nature, avec un peu de sel, du fromage frais ou encore une noisette de beurre.
 En rondelle ou râpé, il se consomme en salade, seul ou avec d'autres ingrédients. Il apporte de la saveur, de la couleur et du croquant à nos plats.
 Le radis peut se cuire : quelques minutes à la vapeur suffisent pour que la peau conserve sa couleur.



CÔTÉ INFORMATION

Il existe sous différentes formes et couleurs : petit, rond rose, rouge ou bicolor, grand, noir, allongé et blanc.

Les Radis

Les mois de consommation idéale sont :

AVRIL-MAI-JUIN-JUILLET

UNE SAISON...UNE RECETTE

Chutney de radis

Durée de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 25 minutes



1. Ingrédients pour 4 personnes : 200 g de radis blancs, 100 ml de vinaigre de cidre, 35 g de sucre semoule, sel, poivre et pain.



2. Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre mélangé avec le sucre.



3. Faire réduire de moitié et ajouter les radis râpés. Faire confire et rectifier l'assaisonnement.



4. Servir le chutney de radis accompagné de tartines de pain grillées.



MAI JUIN 2018

Soyons Complices à table !

ÉDITO

La Semaine Européenne du Développement Durable

API, acteur engagé pour une **restauration responsable**, est fier de valoriser, durant le temps de la Semaine Européenne du Développement Durable, ses **+ de 900 partenariats** avec **les producteurs régionaux** dans toute la France. Ces engagements assurent une cuisine de qualité composée de **produits frais et de saison** dont l'empreinte carbone est maîtrisée. C'est aussi une clé pour conforter la pérennité des tissus économiques territoriaux.

Dès le **30 mai**, nos Chefs mettront encore plus à l'honneur **les produits de votre région** grâce à leur savoir-faire en les partageant sur **@fierdemonassiette** (Instagram). Vous aussi, vous aimez cuisiner des produits frais, locaux et de saison, pour un avenir sain et durable ?

Alors partagez votre plaisir de réaliser des recettes responsables en postant vos photos avec le **#fierdemonassiette** !

Salutations gourmandes.

Le service Développement Durable

Menus du 7 mai au 06 Juillet 2018

RESTAURANT SCOLAIRE DE FRESNES SUR MARNE

Légende :



Produit cuisinés



Viande française



Produit BIO



Produit locaux

lundi 07 mal	mardi 08 mal	mercredi 09 mal	Jeudi 10 mal	vendredi 11 mal
Salade vendéenne (lentille carotte dinde) Poisson pané et citron Ratatouille Mimolette Fruit de saison	FERIE	Concombre vinaigrette Jambon blanc* et ketchup S/porc : jambon de dinde + ketchup Purée de légumes Yaourt nature sucré Gâteau Basque	FERIE	Salade composée (SV betterave pomme) Rôti de bœuf au jus Printanière de légumes Brie Mousse au chocolat

lundi 14 mal	mardi 15 mal	mercredi 16 mal	Jeudi 17 mal	vendredi 18 mal
Céleri et dés de fromage Boulette d'agneau sauce tajine Semoule Carré frais Compote pomme ananas	Salade de pommes de terre au thon Sauté de bœuf sauce marengo Jardinière de légumes Suisse nature sucré Fruit de saison	Tomates cerises Rôti de porc* sauce moutarde S/porc : Rôti de dinde Gratin de blettes et pommes de terre Buchette vache chèvre Flan nappé caramel	Cœur de palmier, tomate et maïs Lasagne bolognaise Salade verte Yaourt aromatisé Gâteau aux pépites de chocolat et noix de coco Recette du chef	Haricots verts vinaigrette Poisson mariné thym et citron vert Pommes vapeur Edam Fruit de saison

lundi 21 mal	mardi 22 mal	mercredi 23 mal	Jeudi 24 mal	vendredi 25 mal
FERIE	Carottes au jus de citron Filet de poulet sauce basquaise Gratin de courgettes et pommes de terre Gouda Crème dessert chocolat	Tomates féta Colin sauce diéppoise Haricots beurre Carré fondu Donuts	Betteraves rouges vinaigrette Paëlla Riz Coulommiers Fruit de saison	Salade verte aux agrumes Rôti de bœuf sauce aux herbes Petits pois Suisse aromatisé Fruit de saison

lundi 28 mal	mardi 29 mal	mercredi 30 mal	Jeudi 31 mal	vendredi 01 Juin
Cœur de palmier et surimi Chipolatas* S/porc : Merguez Lentilles Chanteneige Fruit de saison	Développement durable Salade vitaminée (carotte soja maïs) Steak haché au jus élevage de Normandie Jardinière de légumes Yaourt nature local de la ferme de Villain + sucre Moelleux vanille	Céleri rémoulade Poitrine de veau farcie Epinards béchamel et pommes de terre Carré de ligueil Liégeois chocolat	Melon Wings de poulet Printanière de légumes Suisse aromatisé Compote pomme	Macédoine de légumes mayonnaise Hoki sauce béchamel Pâtes Tartare Fruit de saison

lundi 04 Juin	mardi 05 Juin	mercredi 06 Juin	Jeudi 07 Juin	vendredi 08 Juin
Salade Maria* (PdT chorizo tomate) Colin sauce citron Brocolis Fraidou Fruit de saison	Repas BIO Concombre BIO bulgare Emincé de volaille BIO façon blanquette Riz BIO Yaourt nature sucré BIO Compote pomme poire BIO	Betteraves rouges vinaigrette Pizza tomate fromage Salade verte Emmental Mousse au chocolat	Haricots beurre à l'échalote Sauté de bœuf au jus Purée de pommes de terre Camembert Fruit de saison	Pastèque Paupiette de porc* sauce robert S/porc : paupiette de dinde Carottes persillées Vache qui rit Tarte au flan chocolat

lundi 11 Juin	mardi 12 Juin	mercredi 13 Juin	Jeudi 14 Juin	vendredi 15 Juin
Radis et beurre Burger de veau sauce chasseur Ratatouille et pommes de terre Saint Paulin Crème dessert vanille	Carottes râpées vinaigrette Rôti de bœuf sauce au thym Haricots plats Petit moulé nature Fruit de saison	Melon Haut de cuisse au jus Blé aux petits légumes Fromage blanc aromatisé Ananas au sirop	Tomates mozzarella Cordon bleu Julienne de légumes Suisse nature sucré Beignet au pomme	Macédoine de légumes mayonnaise Hoki sauce lombarde Pommes vapeur Buchette vache chèvre Fruit de saison

lundi 18 Juin	mardi 19 Juin	mercredi 20 Juin	Jeudi 21 Juin	vendredi 22 Juin
Taboulé Paupiette de veau sauce à l'ancienne Petits pois Suisse aromatisé Fruit de saison	Pastèque Saucisse de Francfort* S/porc : merguez Lentilles Petit moulé nature Compote pomme fraise	Salade coleslaw Poisson meunière et citron Epinards béchamel Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy Madelon aux pépites de chocolat	Repas de la fête des fruits et légumes Gaspacho à la tomate Tajine de volaille Riz et petits légumes Tomme noire Salade multifruits	Salade de pommes de terre ciboulette mayonnaise Sauté de bœuf sauce napolitaine Jardinière de légumes Coulommiers Fruit de saison

lundi 25 Juin	mardi 26 Juin	mercredi 27 Juin	Jeudi 28 Juin	vendredi 29 Juin
Tomates cerises Escalope de volaille sauce béchamel Pommes vapeur Fraidou Compote pomme	Pâté de campagne* et cornichon Bolognaise Pâtes Suisse nature sucré Fruit de saison	Melon Boulette de porc* sauce aromate S/porc : boulette de veau bourguignon Brie Cocktail de fruits au sirop	Céleri rémoulade Rôti de bœuf au jus Carottes persillées Yaourt aromatisé Gâteau noix de coco et citron Recette du chef	Salade verte au dés de fromage Merlu sauce nantua Poêlée méridionale Gouda Fruit de saison

lundi 02 juillet	mardi 03 juillet	mercredi 04 juillet	Jeudi 05 juillet	vendredi 06 juillet
Cœur de palmier maïs et tomate Boulette d'agneau sauce indienne Cœur de blé Yaourt nature sucré Fruit de saison	Carottes râpées vinaigrette Poisson pané et citron Purée de légumes et pommes de terre Tomme noire Crème dessert locale chocolat de la ferme de Sigy	Betteraves rouges vinaigrette Sauté de bœuf sauce façon bourguignon Printanière de légumes Camembert Fruit de saison	Repas de fin d'année Pastèque Crousty de poulet + ketchup Rosti de légumes Fromage blanc aux fruits Brownies	Repas Froid Taboulé Jambon* blanc et ketchup S/porc : jambon de dinde et ketchup Macédoine mayonnaise Saint Moret Fruit de saison

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements