

Éveil et GOUT
sodexo

LETTRE D'INFORMATION

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2024

édito

Chers parents, chers enfants,
Je suis heureux de partager les menus de nos cantines pour les deux prochains mois. Il y a un an, nous avons fait le choix d'intégrer davantage de produits locaux et bio dans les assiettes. Par exemple, les lentilles viennent de producteurs de la région, 100% des œufs viennent de fermes biologiques voisines, le bœuf est sélectionné auprès d'éleveurs locaux, certifié bio. Cette démarche soutient notre économie savoyarde, tout en améliorant la qualité des repas.

Tous les menus sont élaborés avec soin lors de commissions dédiées intégrant des parents volontaires. Nous avons également accentué la formation des cuisiniers sur les recettes végétariennes. Toutes ces dispositions sont prises car votre satisfaction reste notre priorité. Bon appétit !

Thierry Repentin, Maire

Les animations dans la cantine



RECETTES VÉGÉTALES :

Des recettes 100% végétales sont proposées aux enfants pour les sensibiliser à l'alimentation durable. L'objectif, diversifier leurs repas en équilibrant les apports en protéines animales et végétales. En septembre, le couscous est mis à l'honneur, une recette bien connue des enfants. Ils sont invités à découvrir la version végétale : **le couscous aux 5 légumes**. Ce plat traditionnel originaire des pays du Maghreb est préparé avec des légumes variés, une semoule fine et blonde, ainsi que des pois chiches fondants.



C'est nouveau !

Rendez-vous sur www.NoaetPapille.fr pour voter et partager l'avis de votre enfant sur cette recette.



ODYSSÉE DU GOUT : LE MENU ÉPICES

En octobre, place à l'**Odysée du goût**. Les mascottes Noa et Papille voyagent pour découvrir de nouveaux saveurs et partagent des messages d'éducation alimentaire à votre enfant. Cette animation est rythmée par trois temps forts dans l'année. Pour les découvrir, de grandes affiches sont mises en avant dans le restaurant scolaire.

Ce mois-ci, **ce sont les épices** qui sont à l'honneur. Au menu : curry, cumin, cannelle, etc.

NOUVEAU !

[NoaetPapille.fr](http://www.NoaetPapille.fr)

Prolongez les animations du restaurant scolaire sur www.NoaetPapille.fr

Connectez-vous avec vos enfants et retrouvez des **JEUX** et des **RECETTES**.



SoHappy, l'application de la restauration scolaire pour les familles !



Consultez les menus scolaires sur 30 jours : détails des recettes, labels qualité, allergènes, informations liées au menu

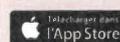


Restez informés sur la restauration de votre enfant (animation, nutrition,...)



Profitez d'idées recettes rapides et équilibrées pour le soir ou le week-end.

Téléchargez l'app



ou sur www.so-happy.fr



Découvrez toutes les animations 2024/2025 en vidéo !



Cuisiner en famille

CHILI SIN CARNE AUX HARICOTS NOIRS

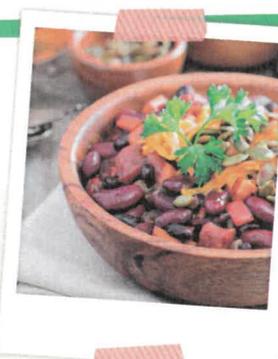
• PRÉPARATION : 15 MIN. • CUISSON : 30 MIN.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées

Des légumes coupés en petits dés :

- 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 2 carottes
- 2 boîtes de haricots noirs (environ 800g), rincés et égouttés
- 1 boîte de tomates concassées (environ 400g)
- 1 c.à.s de poudre de chili
- 1 c.à.c de cumin en poudre
- 1 c.à.c de paprika
- Sel et poivre



C'EST PARTI !

- Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir environ 3-4 minutes.
- Ajoutez les poivrons et les carottes et faites-les cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Incorporez les haricots noirs égouttés, les tomates concassées, la poudre de chili, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Si vous utilisez un piment jalapeño, ajoutez-le également à ce stade. Remuez bien pour combiner tous les ingrédients.
- Laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes, en mélangeant de temps en temps pour éviter que le fond ne colle. Si le chili devient trop épais, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour ajuster la consistance.

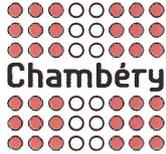
Pour consulter toutes nos recettes

Rendez-vous dans SoHappy

C'est prêt !

MENUS SCOLAIRES

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2024



l'esprit Chambéry

CULTIVONS LE BON GÔUT DU LOCAL



Semaine du 02 au 06 septembre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	MENU VÉGÉTARIEN Carottes râpées vinaigrette		MENU VÉGÉTARIEN *MENU DE LA RENTRÉE* Pastèque	Salade de lentilles (Bio) et dés de mimolette
Plat principal	Tajine marocain pois chiche et raisins secs	Colin (Pdu) sauce basilic	Nuggets crispidor à l'emmental et ketchup	Sauté de Bœuf (Vf, Bio) sauce aux olives Quenelle sauce tomate
Garniture	Boulgour (Bio)	Riz (Bio, Équit)	Coquillettes (Bio) semi-complète sauce tomate	Gratin de courgettes
Produit laitier		Abondance (Aop)		
Dessert	Dessert lacté saveur caramel (Bio)	Fruit (Bio)	Yaourt aromatisé (Bio)	Fruit

Semaine du 09 au 13 septembre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	MENU VÉGÉTARIEN Melon jaune			MENU VÉGÉTARIEN Concombres (Bio) vinaigrette et dés d'emmental
Plat principal	Omelette nature (Bio)	Rôti de veau (Vf, Lr) sauce provençale Merlu (Pdu) sauce provençale	Chili con carne (Égrené de bœuf Bio)	Pané blé et épinard
Garniture	Blé (Bio) et ratatouille	Carottes (Bio) persillées et pommes de terre	Riz (Bio)	Haricots verts
Produit laitier	Fromage blanc aromatisé	Tomme blanche (Bio)		
Dessert		Fruit (Bio)	Yaourt aromatisé (Bio)	Cake aux pépites de chocolat (Œuf, Farine Bio)



Semaine du 16 au 20 septembre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Céleri râpé (Bio) rémoulade	MENU VÉGÉTARIEN Melon	MENU VÉGÉTARIEN Salade de riz (Bio) aux olives et mozzarella	Tomates (Bio) vinaigrette et dés de cantal (Aop)
Plat principal	Hoki (Pdu) sauce armoricaine	Omelette nature (Bio)	Nuggets de blé et ketchup	Sauté de bœuf (Vf, Bio) sauce paprika persil Galettes mexicaine
Garniture	Coquillettes (Bio) et fromage râpé (Bio)	Gratin de pommes de terre, courgettes (Bio) et basilic	Ratatouille	Carottes à la crème
Produit laitier				
Dessert	Pêche au sirop	Fromage blanc aromatisé	Fruit (Bio)	Cake aux haricots blanc et à la myrtille (Œuf Bio)

Semaine du 23 au 27 septembre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	MENU VÉGÉTARIEN	MENU VÉGÉTARIEN Betteraves (Bio) vinaigrette	Tomates (Bio) et maïs et dés d'emmental	Céleri (Bio) rémoulade et dés de mimolette
Plat principal	Couscous végétal aux 5 légumes et raisins secs	Pizza tomate emmental et mozzarella	Colin Alaska (Pdu) pané riz soufflé	Rôti de bœuf (Vf) au jus Nuggets de fromage
Garniture	Semoule (Bio)	Salade verte (Bio)	Épinards haché béchamel (Bio)	Poêlée de légumes (carottes, haricots verts et petits pois) et pommes de terre vapeur
Produit laitier	Brie			
Dessert	Fruit (Bio)	Riz au lait	Beignet à la framboise (Décongelé)	Compote de pommes (Bio) et fraise



Bio : Produit issu de l'agriculture biologique



Équit : Produit issu du commerce équitable



Plat végétarien



Produit décongelé



Pdu : pêche durable



Vf : Viande origine France



Lr : Label rouge



Aop : Appellation d'origine protégée

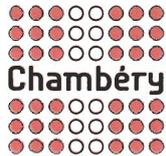
* : Plats sans viande

** : Selon disponibilité des fruits

Pain tous les jours

MENUS SCOLAIRES

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2024



l'esprit Chambéry

CULTIVONS LE BON GÔÛT DU LOCAL



Semaine du 30 septembre au 04 octobre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Tomates (Bio) vinaigrette 	MENU VÉGÉTARIEN Carottes (Bio) râpées vinaigrette 	MENU VÉGÉTARIEN Concombres (Bio) vinaigrette et dés d'emmental 	
Plat principal	Aiguillettes de poulet sauce tex-mex Hoki sauce crème	Gratin de farfalles sauce potiron carotte mozzarella	Quenelle nature sauce tomate	Duo de Colin d'Alaska (Pdu) et saumon sauce citron (Pdu)
Garniture	Boullgour	*****	Riz	Petits pois (Bio) mijotés et pommes de terre vapeur
Produit laitier				Coulommiers
Dessert	Dessert lacté saveur vanille (Bio) 	Yaourt aromatisé (Bio) 	Compote de pommes (Bio) et coing 	Fruit (Bio)

Semaine du 07 au 11 octobre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée	MENU VÉGÉTARIEN		MENU VÉGÉTARIEN	Endives (Bio) vinaigrette et dés de cantal (Aop)
Plat principal	Gratin de penne (Bio) semi-complète brocolis (Bio) cheddar et mozzarella 	Merlu (Pdu) sauce cerfeuil 	Korma végétarien patate douce et fève	Sauté de veau (Vf, Lr) jus aux herbes Omelette (Bio) sauce tomate
Garniture	*****	Purée de courge (Bio) et pommes de terre 	Riz thaï semi-complète (Bio) 	Gratin de chou-fleur et pommes de terre
Produit laitier	Yaourt nature (Bio) 	Brie		
Dessert	Fruit	Banane (Bio, Équit) et pâte à tartiner 	Dessert lacté saveur caramel (Bio) 	Cake à la crème de marron (Farine, Œuf Bio)



L'ODYSSÉE DU GÔÛT : SEMAINE DES ÉPICES

Semaine du 14 au 18 octobre

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrée		Tartine de haricots rouges aux épices mexicaines et pain de mie	MENU VÉGÉTARIEN Concombres rondelles vinaigrette et dés d'emmental	MENU VÉGÉTARIEN Salade verte vinaigrette aux herbes et dés de mimolette
Plat principal	Colin d'Alaska (Pdu) sauce aux épices douces 	Rôti de bœuf (Vf) sauce tomate Galette boulgour pois chiche emmental	Nugget de blé et sauce fromage blanc épices kebab 	Penne (Bio) sauce pois chiche épinard tandoori
Garniture	Purée de pommes de terre (Bio) à la noix de muscade 	Haricots verts (Bio) 	Carottes (Bio) au cumin 	*****
Produit laitier	Coulommiers (Bio) 			
Dessert	Fruit	Fruit (Bio) 	Cake aux épices (Œuf, Farine Bio) et crème anglaise 	Compote de pomme poire (Bio) et cardamome

Vacances scolaires



Bio : Produit issu de l'agriculture biologique

Équit : Produit issu du commerce équitable

Plat végétarien

Produit décongelé

Pdu : pêche durable

Vf : Viande origine France

Lr : Label rouge

Aop : Appellation d'origine protégée

*: Plats sans viande

** : Selon disponibilité des fruits

Pain tous les jours