

Recette du fameux muffin chocolat dont les athlètes raffolent au village olympique



ingrédients

- 155g de farine
- 35g de cacao non sucré
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf
- 50g de pépites de chocolat
- 100g de sucre en poudre
- 90g de beurre demi-sel
- 100ml de lait
- 130g de carré de chocolat noir

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Graissez légèrement les moules à muffin.
3. Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure chimique, une pincée de sel, le sucre et le cacao en poudre.
4. Dans un autre bol, battez les oeufs avec le lait, l'extrait de vanille et le beurre fondu.
5. Incorporez ce mélange aux ingrédients secs.
6. Ajoutez les pépites de chocolat à la pâte.
7. Remplissez les moules à muffin à moitié avec la pâte. Au centre des muffins, mettez un carré de chocolat noir et recouvrez avec le reste de la pâte.
8. Mettez les muffins au four pour 15 à 20 minutes.

Coloriage des jeux



ELITE RESTAURATION

MINI MAG

MATERNELLE
PRIMAIRE



SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

LES JEUX OLYMPIQUES



L'histoire des Jeux remonte à l'Antiquité, en Grèce dans le Péloponnèse, il y a environ 3000 ans. Des concours sportifs organisés à Olympie avaient lieu tous les quatre ans et ont pris le nom de Jeux Olympiques.

La période de quatre années séparant les éditions de ces Jeux Antiques était nommée «Olympiade» et servait à l'époque de système de datation: le temps ne se comptait pas en années, mais en Olympiades.

En 1894, Pierre de Coubertin lance son projet de rénovation des Jeux Olympiques et en 1896 a lieu la célébration des 1ers Jeux de l'ère moderne, à Athènes.

Les cinq anneaux entrelacés représentent les cinq continents unis par l'olympisme. Quant aux six couleurs (en incluant le blanc en arrière-plan), elles représentent toutes les nations. En effet, au moins l'une de ces couleurs était présente dans le drapeau de chaque pays, lors de la création du drapeau. Celui-ci est le symbole de l'universalité de l'esprit olympique.

MENUS DE SEPTEMBRE

LUNDI 2

Coleslaw
Boulettes boeuf scc tomate
Coquillettes
Petit moulé AFH
Tarte flan

IDEE DU SOIR Gratin de courgettes

MARDI 3

Betteraves à l'estragon
Blanquette de dinde
Riz
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Tarte à la tomate

MERCREDI 4

Salade de tomates basilic
Sauté de porc au jus *
Purée pommes de terre
Vache picon
Purée fraise

IDEE DU SOIR Salade haricots verts au thon

JEUDI 5

Taboulé
Omelette
Ratatouille PDT
Camembert
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Aubergine farcie

VENDREDI 6

Melon
Colin sauce aurore
Epinards béchamel
Petit suisse nature
Purée pêche

IDEE DU SOIR Salade mexicaine

LUNDI 9

Salade de chou blanc
Emincé de volaille au jus
Carottes à la crème
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Pizza au fromage

MARDI 10

Carottes râpées ciboulette
Colin sauce au curry
Pommes vapeur
Frippons
Purée pomme

IDEE DU SOIR Gratin de potiron

MERCREDI 11

Céleri vinaigrette
Paupiette de veau au jus
Petits pois
Petit suisse nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Pâtes à la napolitaine

JEUDI 12

Macédoine vinaigrette
Dahl de lentilles
St Nectaire
Purée poire

IDEE DU SOIR Wrap de légumes

VENDREDI 13

Salade pommes de terre persillée
Quenelle de brochet
Courgettes béchamel
St Môret
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Salade de riz niçoise

LUNDI 16

Salade duo de haricots
Sauté de porc aux olives *
Semoule
Petit suisse nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Tarte à la courgette

MARDI 17

Concombre vianigrette
Filet de colin à l'oseille
Petits pois
Chanteneige
Purée pomme banane

IDEE DU SOIR Tomate farcie et riz

MERCREDI 18

Betteraves moutarde
Haché de veau
Pâtes à la tomate
Tartare AFH
Purée de pomme

IDEE DU SOIR Moussaka

JEUDI 19

LOCAL
Farandole de crudités
Jambon à la crème *
Purée de céleri
Chaurce
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Piperade oeuf poché

VENDREDI 20

Salade iceberg
Gratin de brocolis
Riz
Yaourt nature
Gâteau anniversaire

IDEE DU SOIR Pâtes au pesto

LUNDI 23

Potage
Hoki sauce aurore
Pommes vapeur
Cantafrais
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Courgettes carbonara

MARDI 24

Carottes râpées citronnées
Omelette
Haricots verts
Rondelé
Purée pomme

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes

MERCREDI 25

Salade de chou blanc
Sauté de dinde
Poêlée de légumes
Petit suisse nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Risotto aux poivrons

JEUDI 26

Céleri vinaigrette aneth
Pâtes bolognaise
Brie
Purée pêche

IDEE DU SOIR Quiche au potiron

VENDREDI 27

Salade de chou fleur
Rôti de porc * moutarde
Riz
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Flan de potiron

MENUS D'OCTOBRE

LUNDI 30

Concombres sauce yaourt
Couscous VG
Semoule
Fraidou
Purée pruneau

IDEE DU SOIR Parmentier de butternut

MARDI 1

Macédoine vinaigrette
Escalope de volaille
Carottes vichy
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Gnocchis aux épinards

MERCREDI 2

Salade verte
Boudin blanc *
Lentilles
Vache qui rit
Purée fraise

IDEE DU SOIR Gratin de chou-fleur

JEUDI 3

Salade de pâtes
Kefas d'agneau
Ratatouille
Petit suisse nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Quiche lorraine

VENDREDI 4

Duo crudités
Brandade
de poisson
Camembert
Purée pomme

IDEE DU SOIR Oeuf cocotte aux petits pois et jambon

LUNDI 7

Potage
Paupiette de dinde
Courgettes béchamel
Petit suisse nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Boulgour en risotto

MARDI 8

Céleri vinaigrette
Filet de hoki au curry
Gratin de chou-fleur
Chantailou
Purée pomme

IDEE DU SOIR Soupe de lentilles corail

MERCREDI 9

Panaché de choux
Boeuf bourguignon
Pommes risolées
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Curry d'épinards

JEUDI 10

Betteraves maïs
Gratin de pâtes au fromage
Tomme blanche
Purée coing

IDEE DU SOIR Endives au jambon

VENDREDI 11

Salade de riz
Aiguillettes de poulet
Petits pois
Vache picon
Fruit

IDEE DU SOIR Ravioli au fromage

LUNDI 14

semaine du goût
Salade maïs, haricots rouges
Bœuf sauce barbecue
Purée de potiron
Philadelphia
Purée de pomme

IDEE DU SOIR beignets de légumes

MARDI 15

semaine du goût
Salade coeur de palmier
Fish & Chips
Petit suisse nature
Kiwi jaune

IDEE DU SOIR Croque monsieur

MERCREDI 16

semaine du goût
Salade : carottes, soja
Emincé de porc laqué
Riz
Yaourt nature
Nashi ou Kaki

IDEE DU SOIR Lasagnes chèvre courgettes

JEUDI 17

semaine du goût
Salade haricots verts
Penne à la napolitaine
Camembert emballé
Tropézienne

IDEE DU SOIR Risotto milanais

VENDREDI 18

semaine du goût
Salade fèves, pdt, tomates
Tajine poulet
Semoule
Bûche de chèvre
Purée de pêche

IDEE DU SOIR Bricks aux légumes

LUNDI 23

Chou blanc au miel
Colin sauce oseille
Riz
Cotentin AFH
Fruit de saison bio

IDEE DU SOIR Champignons farcis

MARDI 24

Salade de pâtes
Falafels
Epinards béchamel
Saint Môret
Purée de pomme

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes au fromage

MERCREDI 25

Carottes râpées cerfeuil
Filet de poulet moutarde
Gratin de chou-fleur
Yaourt nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Dahl de lentilles

JEUDI 26

Salade iceberg
Haché de veau au jus
Pommes vapeur
Coulommiers
Purée coing

IDEE DU SOIR Velouté de butternut

VENDREDI 27

Macédoine vinaigrette
Sauté de porc aigre douce
Blé
Petit suisse nature
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Tarte aux poireaux

LUNDI 28

Chou fleur vinaigrette
Bolognaise de lentilles
Pâtes
Vache picon
Fruit

IDEE DU SOIR Oeuf à la florentine

MARDI 29

Salade de pdt échalote
Emincé de volaille
Jardinière de légumes
Yaourt nature
Fruit de saison bio

IDEE DU SOIR Risotto au potiron

MERCREDI 30

Coleslaw
Jambon en sauce *
Purée HVE
Chantailou
Purée pomme fraise

IDEE DU SOIR Velouté de pois cassés

JEUDI 31

HALLOWEEN

IDEE DU SOIR Pizza aux légumes

VENDREDI 1

FERIE

IDEE DU SOIR

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

Ferme de la marque
exploitation laitière fermière

LEGENDE



Certifié Label Rouge



Vraiment cuisiné



Produit issu de l'agriculture biologique



haute valeur environnementale



Toutes les vinaigrettes sont maison



Repas anniversaire



Producteurs locaux

Hauts-de-Villiers - (10)

Les Fermes du Ravillon - (89)

La ferme de noue - (89)

Moryan Salaison - (89)

Impéry volailles - (58)



Repas à thème



Repas végétarien



Appellation Origine Protégée

ZONE A

Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

