

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'extract 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'extract 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.

Quizz sur les jeux olympiques

Q1 - Que représentent les 5 anneaux olympiques ?

- a. Les sports principaux des JO
- b. Les 5 régions du monde
- c. Les 5 doigts de la main

Q4 - Que représente la flamme olympique ?

- a. Le courage des athlètes
- b. Une lumière de paix et de fraternité entre les peuples
- c. Un feu qui réchauffe les spectateurs

Q2 - Quelle est la fréquence des Jeux Olympiques ?

- a. Tous les 4 ans
- b. Tous les 2 ans
- c. Tous les 5 ans

Q5 - Quel était le prix des gagnants des jeux dans l'antiquité ?

- a. Une bourse d'argent
- b. Un bouclier
- c. Une couronne d'olivier

Q3 - De quand date les Jeux Olympiques modernes ?

- a. 1950
- b. 1840
- c. 1896

Q6 - Quelle est la devise des jeux olympiques ?

- a. Un esprit sain dans un corps sain
- b. Le sport est dépassement de soi
- c. Plus vite, plus haut, plus fort

réponses : 1.b - 2.a - 3.c - 4.b - 5.c - 6.c

ELITE RESTAURATION

MATERNELLE
PRIMAIRE

NEW MAG



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

MENUS D'OCTOBRE

LUNDI 2

Sirop grenadine
Coleslaw
Boulettes bœuf sœ tomato
Coquillettes
Petit moult AFH
Tarte flan

IDEE DU SOIR Gratin de courgettes

MARDI 3

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

IDEE DU SOIR Tarte à la tomate

MERCREDI 4

Salade de tomates basilic
Saucisse fumée *
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
Nuggets de poisson
Epinards béchamel
Petit suisse arôme
Crème vanille

IDEE DU SOIR Salade mexicaine

LUNDI 9

Saucisson à l'ail *
Grignotte de poulet
Carottes à la crème
Yaourt arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Pizza au fromage

MARDI 10

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

IDEE DU SOIR Gratin de potiron

MERCREDI 11

Céleri remoulade
Paupiette de veau au jus
Petits pois
Petit suisse sucré
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Pâtes à la napolitaine

JEUDI 12

Macédoine mayonnaise
Dahl
de lentilles
St Nectaire
Flan caramel

IDEE DU SOIR Wrap de légumes

VENDREDI 13

Slde pommes de terre
persillées
Cordon bleu
Courgettes béchamel
St Môret
Eclair chocolat

IDEE DU SOIR Salade de riz niçoise

LUNDI 16

Slde duo de haricots
Sauté de porc aux olives *
Semoule
Petit suisse arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Tarte à la courgette

MARDI 17

Concombre crème
Poisson pané
Petits pois
Chanteneige
Purée pomme banane

IDEE DU SOIR Tomate farcie et riz

MERCREDI 18

Betteraves bio moutarde
Haché de veau
Pâtes à la tomate
Tartare AFH
Flan chocolat

IDEE DU SOIR Moussaka

JEUDI 19

local
Farandole de crudité
Jambon * à la crème
Purée de céleri
Chaurice
Pomme

IDEE DU SOIR Piperade oeuf poché

VENDREDI 20

Salade iceberg
Gratin de brocolis
Riz bio
Yaourt sucré
Gâteau anniversaire

IDEE DU SOIR Pâtes au pesto

LUNDI 23

Tarte au fromage
Hoki sauce aurore
Pommes vapeur
Cantafras
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Courgettes carbonara

MARDI 24

Carottes râpées citronnées
Crousti fromage
Haricots verts
Rondelé
Purée pomme bio

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes

MERCREDI 25

Salade de chou blanc
Sauté dinde champignons
Poêlée de légumes
Petit suisse arôme bio
Pâtisserie

IDEE DU SOIR Risotto aux poivrons

JEUDI 26

Céleri vinaigrette aneth
Bolognaise
Pâtes
Brie
Flan vanille

IDEE DU SOIR Quiche au potiron

VENDREDI 27

Chou fleur sauce cocktail
Rôti de porc * moutarde
Riz
Yaourt arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Flan au potiron

LUNDI 30

Concombres sauce yaourt
Couscous VG
Semoule
Fraïdou
Brioche, confiture

IDEE DU SOIR Parmentier de butternut

MARDI 1

Macédoine mayonnaise
Escalope poulet viennoise
Carottes vichy
Yaourt sucré
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 arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Quiche lorraine

VENDREDI 4

Coleslaw
Brandade
de poisson
Camembert
Crème chocolat

IDEE DU SOIR Oeuf cocotte aux petits pois et jambon

LUNDI 7

Pâté de campagne *
Paupiette de dinde
Courgettes béchamel
Petit suisse sucré
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Boulgour en risotto

MARDI 8

Céleri remoulade
Beignet calamar
Gratin de chou-fleur
Chantailou
Purée pomme

IDEE DU SOIR Soupe de lentilles corail

MERCREDI 9

Panaché de choux raisins
Boeuf bourguignon
Pommes risolées
Yaourt arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Curry d'épinards

JEUDI 10

Betteraves maïs
Gratin de pâtes au fromage
Tomme blanche
Flan chocolat

IDEE DU SOIR Endives au jambon

VENDREDI 11

Salade riz
Aiguillettes de poulet
Petits pois
Vache picon
Fruit bio

IDEE DU SOIR Ravioli au fromage

LUNDI 14

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

IDEE DU SOIR beignets de légumes

MARDI 15

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

IDEE DU SOIR Croque monsieur

MERCREDI 16

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

IDEE DU SOIR Lasagnes chèvre courgettes

JEUDI 17

semaine du goût
Pizza au fromage
Penne à la napolitaine
Camembert emballé
Tropézienne

IDEE DU SOIR Risotto milanais

VENDREDI 18

semaine du goût
Salade fèves, pdt, tomates
Tajine poulet
Semoule
Buche de chèvre
Compote abricot

IDEE DU SOIR Bricks aux légumes

LUNDI 23

Tarte au fromage
Hoki sauce aurore
Pommes vapeur
Cantafras
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Courgettes carbonara

MARDI 24

Carottes râpées citronnées
Crousti fromage
Haricots verts
Rondelé
Purée pomme bio

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes

MERCREDI 25

Salade de chou blanc
Sauté dinde champignons
Poêlée de légumes
Petit suisse arôme bio
Pâtisserie

IDEE DU SOIR Risotto aux poivrons

JEUDI 26

Céleri vinaigrette aneth
Bolognaise
Pâtes
Brie
Flan vanille

IDEE DU SOIR Quiche au potiron

VENDREDI 27

Chou fleur sauce cocktail
Rôti de porc * moutarde
Riz
Yaourt arôme
Fruit de saison

IDEE DU SOIR Flan au potiron

LUNDI 21

Crêpe au fromage
Colin sauce oseille
Riz
Cotentin AFH
Fruit de saison bio

IDEE DU SOIR Champignons farcis

MARDI 22

Salade de pâtes bio
Falafels
Epinards béchamel
St Môret
Purée pomme

IDEE DU SOIR Gratin de pâtes au fromage

MERCREDI 23

Carottes râpées cerfeuil
Filet de poulet moutarde
Gratin de chou-fleur bio
Yaourt arôme
Pâtisserie

IDEE DU SOIR Dahl de lentilles

JEUDI 24

Salade iceberg
Haché de veau au jus
Pommes vapeur
Coulommiers
Flan vanille

IDEE DU SOIR Velouté de butternut

VENDREDI 25

Macédoine mayonnaise
Sauté de porc aigre douce
Blé
Petit suisse sucré
Fruit de saison bio

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
Nuggets de volaille
Jardinière de légumes
Yaourt sucré
Fruit de saison bio

IDEE DU SOIR Risotto au potiron

MERCREDI 30

Coleslaw
Saucisse fumée *
Purée
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

LÉGENDE

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)
Morvan 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

