TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Le Pain perdu et sa compotée de pommes

Ingrédients pour 4 personnes : 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.

Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.

Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.

Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abimées que vos enfants n'auraient pas mangé.

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

Soyons Complices à table !

Ensemble, réduisons les déchets

PLUS C'EST **PETIT** PLUS C'EST **JOLI**

ÉDITO

Participons tous à la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets,** événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017.** Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet !** ».

Salutations gourmandes,
Le pôle nutrition.

Les Rencontres Durables

Plus d'info sur http://evenements.developpement-durable.gouv.fr

api

Conception CMAP

Menus du 06 novembre au 22 décembre 2017

MENUS DE LA CUISINE CENTRALE DE GIGEAN

Légende :

- BIO
- PRODUIT REGIONAL
- Elu par les enfants
- Nouveau
- Sans viande

lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	mercredi 08 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre
Salade de maïs	Chiffonade de laitue et ses croûtons	Macédoine à la mayonnaise	Betteraves BIO en vinaigrette	Radis beurre
Sauté de volaille au paprika	Hachis Parmentier	Rôti de veau au jus	Raviolis tofu basilic	Filet de colin meunière
Jeunes carottes		Boulgour BIO		Chou fleur en béchamel
Suisse fruité	Edam	Camembert	Yaourt BIO vanille	Rondelé au sel de camargue
Fruit de saison	Flan nappé au caramel	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Tarte au citron du chef

lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	mercredi 06 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre
Salade de maïs	Batavia et ses croûtons	Chou blanc à la mayonnase	Carottes BIO en vinaigrette	Saucison à l'ail
Rôti de dinde au Thym	Hachis Parmentier	Sauté de veau marengo	Raviolis tofu basilic	Filet de poisson façon fish and chips
Haricots beurre au jus		Poêlée de légumes		Epinards en béchamel
Rondelé au sel de camargue	Vache qui rit	Brie	Gouda BIO	Yaourt BIO sucré
Fruit de saison	Liégeois au chocolat	Riz au lait	Fruit de saison BIO	Tarte au flan du chef

lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre
Taboulé BIO	Carottes râpées	Salade de Pâtes	Céleri BIO rémoulade	Rosette
Paupiette de veau chasseur	Rôti de porc au jus	Bœuf braisé	Omelette BIO Sauce marengo	Brandade de poisson
Petits pois mitonnés	Lentilles cuisinées	Brocolis en béchamel	Coquillettes BIO	
Vache qui rit	Yaourt sucré	Bûchette au lait de mélange	Gouda BIO	Mimoelette
Compote de fruits	Fruit de saison	Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO	Fruit de saison

lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	mercredi 13 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre
Salade de pois chiches	Chiffonade de laitue et ses croûtons	Potage de légumes	Betteraves BIO en vinaigrette	Chou blanc à la mayonnase
Omelette fraiche	Garniture façon carbonara	Sauté de bœuf hongroise	Boulettes de bœuf BIO sauce orientale	Filet de colin meunière
Jardinière de légumes	Coquillettes	Riz créole	Semoule BIO au jus	Purée de carottes
Suisse fruité	Emmental	Tomme blanche	Camembert BIO	Crème anglaise
Fruit de saison BIO	Flan vanille	Fruit de saison	Fruit de saison	Quatre quart du chef

lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	THANKSGIVING	jeudi 23 novembre	repas potager
Batavia et ses croûtons	Beignet de chou fleur	Coleslaw	Salade de haricots verts BIO	Radis beurre
Normandin de veau au jus	Poêlée de colin doré au beurre	Roasted turkey with rosemary sauce	Pâtes farcies ricotta Epinards BIO	assiette du potager (pommes dauphines et flageolets à la tomate)
Semoule	Jardinière de légumes	Potatoes		
Emmental	Suisse fruité	Cheese	Edam BIO	Yaourt BIO vanille
Compote de pommes BIO	Fruit de saison	Caramel cream	Fruit de saison BIO	Cake à la carotte du chef

lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	mercredi 20 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre
Carottes râpées	Radis beurre	Batavia et ses croûtons	Betteraves en vinaigrette	Betteraves BIO en vinaigrette
Tortelini à la viande et sa sauce du chef	Steak haché au jus	Poisson pané	Sauté de dinde au curry	Quenelle nature BIO sauce tomate
	Frites et ketchup	Petit pois mitonnés	Haricots verts au jus	Riz BIO pilaf
Bûchette au lait de mélange	Coulommiers	Yaourt brassé aux fruits mixés	Petit cotentin nature	Edam BIO
Crème dessert vanille	Compote de pommes BIO	Gaufre liégeoise	Fruit de saison	Fruit de saison BIO

lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre
Betteraves BIO en vinaigrette	Crêpe au fromage	Pomelos au sucre	Carottes râpées	Potage de légumes
Boulettes de bœuf BIO en sauce	Rôti de porc au jus	Cuisse de poulet rôti	Sauté de bœuf au paprika	Pépites de colin aux 3 céréales
Coquillettes BIO	Chou fleur en béchamel	Purée d'épinards	Petits pois à l'étuvée	Riz pilaf
Brie BIO	Camembert	Yaourt BIO sucré	Crème anglaise	Emmental
Fruit de saison BIO	Fruit de saison	Gaufre liégeoise	Gâteau aux myrtilles du chef	Fruit de saison

Un menu de noël sera servi au cours de la semaine du 18 au 22 Décembre, cependant sa date sera tenue secrète jusqu'au dernier moment.

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances".

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements