

560 repas par jour sont cuisinés au collège par Houda, Franck et Pierre.  
Tous les repas sont préparés dans la cuisine du collège et ils sont sans colorants et sans conservateurs.

COLLEGE LES FONTAINES DE MONJOUS

Semaine 37. Du 12 au 16 septembre 2022



COLLÈGE CERTIFIÉ BIO depuis Juin 2019 LABEL INTERBIO NOUVELLE-AQUITAINE.  
L'établissement Collège Fontaines de Monjous - Gradignan est lauréat du label "Etablissement BIO Engagé" - Edition 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Entrées proposées cette semaine susceptibles de changer au gré des approvisionnements Bio et locaux : Melon brodé; tartine de poivron vert rôti et crabe tourteau; Focaccia, houmous et tomate; Salade de lentille et cornichons; Salade de lentille, cornichons et jambon; Salade de concombre et algues, vinaigrette; Tartine de radis blue meat et gomasio à la spiruline; Acras de morue; Pain pita et fromage rôti (style feta); Concombre à la menthe et algues; Salade de pomme de terre, maïs et thon; Sardines à l'huile; Sardines à la tomate; Salade verte nature ou avec crudités ou avec fruits à coque.				
Plat	Saucisse Chipolatas	Rôti de bœuf cuisson basse température			Lamelle d'encornet sauce tomate
Garniture	Lentille	Carotte au beurre et persil		Plat (Bio ou Conventionnel)	Riz Basmati (semi-complet)
Ingredients servis aux élèves qui le souhaitent		Pâtisseries rôtis à l'huile d'olive et sauge			Riz rouge de Camargue (riz complet)
Laitage et desserts	Fromage blanc <i>*Aide UE à destination des écoles*</i>			Crêpe au sirop (sucre de canne panela, sucre complet et non raffiné)	Fromage à la coupe Cantal AOP Reblochon AOP <i>*Aide UE à destination des écoles*</i>
Fruits <i>(le fruit est en plus du laitage ou du dessert)</i>	Raisin Centenial <i>*Aide UE à destination des écoles*</i> Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.	Pomme ou Prune D'Ente <i>*Aide UE à destination des écoles*</i> Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.	Fruit Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.	Poire Guyot <i>*Aide UE à destination des écoles*</i> Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.	Pomme Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.

Les menus peuvent être modifiés selon les aléas des approvisionnements.

LE PRINCIPAL  
M.B. ANGLES

LE GESTIONNAIRE  
M.B. SICARD

LE CHEF DE CUISINE  
M.P. HELLEISEN

LEGENDE DU MENU :  
Les ingrédients et plats < Bio > sont indiqués en vert  
Les ingrédients et plats < Bio et Locaux > sont indiqués en bleu  
Les produits en conversion Bio sont indiqués par les lettres < CB >  
Les produits locaux, circuit court ou de proximité sont indiqués par la lettre < L >  
Les produits de saison sont indiqués par la lettre < S >  
Les plats et préparations < faits maison > sont indiqués par le sigle

### **Nos ingrédients, Notre engagement :**

Ingrédients servis aux élèves qui le souhaitent (aliments que les élèves ne connaissent pas ou peu). Ils seront cuisinés en petites quantités entre 50 et 150 portions et seront proposés aux élèves qui souhaitent découvrir de nouveaux aliments ou de nouvelles saveurs (les élèves ne sont pas obligés d'en manger).

Moules de bouchot fraîches Label STG (spécialité traditionnelle garantie) *Maison Cap à l'ouest (35960 Le Vivier-sur-Mer)*. Les bouchots sont nés de la contraction de « bout choat » (clôture en bois). L'alternance des périodes émergées et immergées, dues aux différentes marées, donnent aux moules un goût finement iodé. Taux de chair 25%.

Mayonnaise et ketchup en dosette (accompagnements des frites) sont sans conservateurs, sans additifs et sans colorants. Ces 2 produits sont fabriqués au cœur de l'Ariège par la *Maison Senchou, (Lorp-Sentaraille)*.

Miel de tournesol du Gers ou Miel de Bourdaine des Landes ou Miel de Tilleul de Bordeaux. Le miel est non transformé, sans conservateur, ni additif. *Maison L'Essaim de la Reine, Darwin (33100 Bordeaux)*. Membre du collectif du Collège Culinaire de France.

Glaces, sorbets ou Truffe glacée sont élaborés par un maître glacier de la *Boulangerie Opéra (Gradignan)*. Elles sont sans colorants, sans conservateurs ni arômes artificiels.

Vin blanc BIO et AOP Graves blanc *Château Monbazan (33720 Landiras)*.

Chanvre : la graine de chanvre décortiquées est très riches en protéines, en acide gras essentiel (oméga 3 et 6) et de vitamines (E, B1, B3). L'huile de chanvre première pression à froid (pour nos vinaigrettes) riche en acide gras essentiel (oméga 3 et 6) et en vitamines E. Pâtes coquillettes de chanvre elles contiennent 30% de protéines de chanvre et 70% blé Poulard (blé ancien).

*Les chanvres de l'atlantique (Nunti-Sunya Saint Geours de Marenne 40230)*

Spiruline artisanale Bio est cultivé à *La Ferme de l'Or Vert, (Bruges 33520)*. La spiruline est riche en protéines, en fer (facilement assimilable par l'organisme).

C'est

également un agent chélateur (qui élimine les toxines et les métaux lourds de l'organisme).

Gomasio à la Spiruline. Le gomasio est un moyen de saler autrement. Il est composé de graines de sésame complet d'origine Ouganda, torréfiées, broyées sur meule de pierre avec très peu de sel de mer non raffiné est de spiruline. La spiruline est élevée par *La Spiruline des Frangines (Montpouillan Lot-et-Garonne)*. La spiruline est riche en protéines, en fer (facilement assimilable par l'organisme). C'est également un agent chélateur (qui élimine les toxines et les métaux lourds de l'organisme). Sésame complet : 73,6%, Sel : 6,4%, Spiruline des Frangines Ecocert crue : 20%

Yaourt est produit artisanalement à la *Ferme des Jarouilles, (33230 Coutras)*. Les yaourts sont sans poudre de lait.

Jambon de Bayonne IGP 12 mois porc fermier, *Maison Baillet (40700 Hagetmau)* porc élevé dans le bassin de l'Adour. Les jambons frais sont frottés et massés au sel sec des salines de Salies de Béarn, un gisement d'environ 200 millions d'années. Préservé de toute pollution, le sel est naturellement blanc et sain. Le jambon est sans sel nitrité, sans salpêtre, sans polyphosphates, sans colorants, ni additifs.

Fromage Greuil (fromage à base de lactosérum de brebis et fabriqué artisanalement en dordogne à la *Ferme Gaec Aux Brebis Délices (24 640 Bassillac et Auberoche)*. Il est aussi appelé Brousse, ricotta ou Brocciu, tout dépend de la région de fabrication. Les protéines du lactosérum possèdent un véritable intérêt nutritionnel en raison de leur composition élevée en acides aminés essentiels, en vitamines (B1, B2, B6) et en minéraux (calcium, phosphore...). Il est faible en gras et en sel et riche en protéine.

Huile de tournesol première pression à froid (petite production) de tournesol de la *Ferme du Bequi (47140 - Penne D'Agenais)* Bio et Demeter

Le riz noir Nérone est un riz complet. Il est riche en vitamines B et E, en minéraux, en fibres et en antioxydants. Etant pauvre en sucre, c'est un aliment sain. Sa composition riche en antioxydants est l'un de ses points forts en tant qu'anti-cancérogène naturel.

Les herbes et épices sont 100% Bio.

Les charcuteries sont Bio, sont fabriquées en Dordogne par la Maison Traditions Charcutières BIO. Elles sont sans sel nitrité, sans polyphosphates, sans colorants, ni additifs.

Les porcs

sont élevés dans le Sud-Ouest.

La mousse de foie de volaille est faite maison. Elle est 100% Bio.

Les sucres Bio que nous utilisons avec parcimonie sont : sucre de canne complet et non raffiné et le sirop d'agave (indice glycémique faible, quatre fois moins important que celui du sucre blanc).

Pain artisanal Bio, *Boulangerie Opéra* (Gradignan), baguette 400gr, Farine T80 (provenance Charente) blé écrasé au moulin du Courneau (Laruscade 33).

Pains artisanaux, *Boulangerie BIAU* (Pessac), 4 sortes de pains minimum (pain à l'épeautre, pain au sarrasin, pain au blé complet, pain au maïs, pain aux fruits, pain aux noix, pain au comté, Farine Label Rouge et CRC (Cultures Raisonnées Contrôlées). Farine T80 (provenance Charente) blé écrasé au moulin du Courneau (Laruscade 33).

Pain hamburger *Maison Bun's Baker* (à Bègles), à la betterave ou au curcuma ou au charbon végétal sont sans colorants, ni additifs et sont élaborés avec de la farine T45 Label Rouge du moulin du Courneau (Laruscade 33).

Les légumes sont frais ou surgelés. Ils sont 100% Bio. Provenance : Sud ouest, FR, UE et Hors UE. Afin de conserver le plus de vitamines et de minéraux, la majorité des légumes sont cuits en vapeur douce (90 degrés).

Le sel iodée Bio est utilisé avec parcimonie. Notre objectif est de réduire la consommation de sel.

Les entrées sont à 99% Bio.

Vinaigrettes : nous utilisons uniquement des huiles première pression à froid (huile de chanvre, huile d'olive Bio, tournesol Bio, colza Bio, sésames Bio, noix Bio etc), des vinaigres Bio (balsamique sans sucre ajouté, cidre, vinaigre de vin vieux, framboise etc.), de la moutarde Bio et ou de la moutarde à l'ancienne Bio. L'huile de colza est riche en oméga 3.

Les soupes sont faites maison à partir d'ingrédients 100% Bio. Elles seront proposées en hiver, les lundi, mardi et jeudi.

Les viandes Bio (porc, veau, bœuf) proviennent de Dordogne.

Veau rosée et boeuf sont élevé à la *Ferme de Paufy (Saint Géry 24400)* à une alimentation équilibrée à base des fourrages et des céréales de la ferme (sans OGM). Les veaux sont soignés par homéopathie, phytothérapie et ostéopathie (le recours aux antibiotiques n'est réalisé qu'en cas de pronostic vital). La certification AB sera définitivement obtenue au bout des 3 années de conversion, en 2022.

Le poulet Bio et élevé en Dordogne,

La dinde Bio est élevée en vendée.

Les manchons de canard confits et la rillette de canard sont Label Rouge. Les canards sont élevés et cuisinés (sans additifs ni conservateurs) dans les Landes par la *Maison Andignac (40360 Castelnaud-Chalosse)*.

Les poissons sont surgelés et sont majoritairement sauvages.

Les pâtes farcies (ravioli, capelleti etc.) sont Bio et sont fabriquées en Provence.

Les fromages sont servis à la coupe. Ils sont soit Bio, AOP ou AOC (Appellation d'origine protégée / contrôlée).

Les produits laitiers Bio (fromage blanc, yaourt au lait de vache, yaourt au lait de brebis), peuvent être servis soit nature soit avec des fruits Bio légèrement écrasés (pour ne pas détruire les fibres) et légèrement sucrés. **Les yaourts sont fabriqués sans poudre de lait.**

Le fromage blanc au lait cru (**fabriqués sans poudre de lait**) est produit artisanalement à la *Ferme Gaec Aux Brebis Délices*, Bassillac et Auberoche (Dordogne).

La Féta AOP de Grèce (fromage à base de lait de brebis).

Les fruits non exotiques sont 100% Bio. Ils sont cultivés majoritairement dans le Lot et Garonne et ou dans d'autres régions françaises.

Les Fruits exotiques sont 100% BIO, ils proviennent d'Afrique ou d'Amérique du sud.

Les bananes que nous servons viennent de République Dominaine ou du Ghana ou du Pérou ou de Côte D'Ivoire **et elles sont sans chlordécone.**

*L'équipe de cuisine Houda, Franck et Pierre, vous souhaite un bon appétit.*