

600 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, sans additifs et sans conservateurs.

COLLEGE LES FONTAINES DE MONJOU

Semaine 18. Du 02 au 05 mai 2023



COLLÈGE CERTIFIÉ BIO depuis Juin 2019 LABEL INTERBIO NOUVELLE-AQUITAINE.
L'Établissement Collège Fontaines de Monjou - Gradignan est lauréat du label "Établissement BIO Engagé" - Édition 2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Entrées proposées cette semaine susceptibles de changer au gré des approvisionnements Bio et locaux : Salade de lentille verte, céleri branche et cornichon; Endive au bleu AOP et graine de tournesol; Avocat vinaigrette; Rémoulade de céleri rave, mayonnaise maison; Wrap de pain lavash au courgette, carotte, roquette sauvage et houmous; Asperge violette vinaigrette; Salade verte, nature ou avec crudités, graines ou fromage; Sardines nature ou à la tomate.				
Soupe					
Plat	Féié	Chili con carne			Poulet aux figues
Garniture		Riz long demi complet			Boullgour, haricots verts
Ingredients servis aux élèves qui le souhaitent		Riz noir Nérone (riz complet)			
Laitage et desserts		Yaourt "Aide UE à destination des écoles"			Fromage à la coupe Gouda AOP ou Saint Nectair AOP "Aide UE à destination des écoles"
Fruits (le fruit est en plus du laitage ou du dessert)		Orange "Aide UE à destination des écoles" Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.		Fruit Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.	Banane "Aide UE à destination des écoles" 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. HELLESEN

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 :

Ingredients 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).

NEW Pain artisanal Bio, *Boulangerie SANS (33370 Tresses)*, baguette 400gr, Farine T80 (provenance Charente) blé écrasé au moulin du Courneau (Laruscade 33).

Riz Javanais "PANDAN". Le riz Javanais "Pandan" est un riz spécifique à l'île de Java dont les arômes rappellent la feuille de pandan. Il est BIO est équitable.

Pain Lavash (pain d'origine Arménienne) et pain Libanais, *Maison Village Bakery (SAINT JEAN D'ILLAC (33127)*

Ossau Iraty Grand Affinage, fromage traditionnel pur brebis. Elu 2 fois Meilleur Fromage du Monde en 2006 et 2011 et reconnu 2ème meilleur fromage de tous les temps, parmi 20 Meilleurs Fromages du Monde, au World Cheese Awards 2016. *Maison Agour (64460 HÉLETTE)*

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%.

Miel de tournesol du Gers ou Miel de Bourdaïne 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.

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

Chanvre : la graine de chanvre décorquées 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 Maremne 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 (Montpoullan 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, sont produit artisanalement à la *Ferme des Jarouilles, (33230 Coutras)* et à la *Ferme Gaec Aux Brebis Délices (24 640 Bassillac et Auberoche)*. 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 Salles 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 Riz Thai noir sont des riz complet. Ils sont riches en vitamines B et E, en minéraux, en fibres et en antioxydants. Etant pauvre en sucre, ce sont des aliments sain. Sa composition riche en antioxydants est l'un de ses points forts en tant qu'anticancérigène 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, nitrate de potassium, nitrite de sodium (E250), sans polyphosphates, sans colorants, ni additif. Les porcs sont élevés dans le Sud-Ouest.

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

Le sucre Bio que nous utilisons avec parcimonie est sucre de canne complet et non raffiné (indice glycémique faible, quatre fois moins important que celui du sucre blanc).

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 Raisonées 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 bœuf 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 rillettes de canard sont Label Rouge. Les canards sont élevé et cuisiné (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 *dans la Drôme par la maison Royans*.

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.** Yaourt au lait de vache *Ferme des Jarouilles, (33230 Coutras)*. Yaourt au lait de brebis *Ferme Gaec Aux Brebis Délices, Bassillac et Auberoche (Dordogne)*.

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 Dominicaine 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.