



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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
N'oublions pas que le mot restauration vient du verbe se restaurer (reprendre des forces et de "réparer" tout en mangeant).					
Entrées proposées cette semaine susceptibles de changer au gré des approvisionnements Bio et locaux :					
Entrées	Salade de chou rouge sauce shoyu et huile de sésame; Salade de riz rouge de Camargue, maïs, chorizo et aillet; Salade de riz rouge de Camargue, maïs, aillet et thon; Céleri rave vinaigrette; Salade de betterave jaune et comté AOP; Salade de chou aux pommes et épeautre; Carottes râpées et raisins Sultanine; Salade de pomme de terre et semoule de chou fleur; Salade de pois chiches beiges et noirs, avocat et encornet vinaigrette; Mousse de betterave rouge au vinaigre de framboise et chantilly salé et graines de chanvre; Salade verte nature ou avec crudités ou graines ou fruit à coques; Sardine nature ou à la tomate;				
Soupes et ou Entrées chaudes	Crème de champignon et sarrasin FR			Soupe de carotte et rutabaga L	
Plats		Rôti de bœuf sauce moutarde L FR			
Plats sans viande	Lasagne épinards, ricotta et coulis de tomates L UE			Pizza au thon, pois sauce rosée et petits pois FR	Fish and chips (cabillaud MSC et panure BIO, chips des Landes), sauce dip de patate douce faite maison FR
Garnitures		Frites, sauce mayonnaise au panais faite maison EU FR	Plat (Bio ou Conventionnel)	Salade verte, semoule de radis noir, blue meat et graine de chia L FR	haricots verts FR
Ingrédients découverts <small>servis aux élèves qui le souhaitent</small>					
Laitage et desserts	Yaourt *Aide UE à destination des écoles* L				Fromage à la coupe Emmental BIO ou Camembert BIO *Aide UE à destination des écoles* FR
Fruits (le fruit est en plus du laitage ou du dessert)	Banane Canaries BIO et IGP *Aide UE à destination des écoles* Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité. S UE	Mandarine Clemenvilla *Aide UE à destination des écoles* Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité. S UE	Fruit Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité.	Kiwi Vert *Aide UE à destination des écoles* Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité. S L	Kiwi vert ou Mandarine Clemenvilla Les fruits servis peuvent changer, tout dépendra de leur maturité. S L UE

Les menus peuvent être modifiés selon les aléas des approvisionnements.

LE PRINCIPAL M.BANGLES 	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.

Ourson au chocolat noir et guimauve ***Maison Une Histoire de Goût (33700 Mérignac)*** .

NEW Pop Corn butterfly Bio, il est servi nature (sans sel), ***Maison OH MY POP (47931 Agen)***

Jambon Porc Noir de Bigorre 20 mois d'affinage. En 1981, il ne subsistait que 34 truies et 2 mâles !

Un groupe d'éleveurs, d'artisans charcutiers et de salaisonnier allaient collectivement relever le défi d'organiser la renaissance du Porc Noir de Bigorre, faire reconnaître sa noblesse et lui redonner une place emblématique dans son terroir d'origine, la Bigorre.

NEW

Nutrition : le Noir de Bigorre produit une graisse de très bonne qualité due à une quantité importante d'acide gras oléique et linoléique. Ces bons gras présentent de nombreux avantages physiologiques : anti-cholestérol, prévention des maladies cardio-vasculaires, acteurs du système immunitaire. Ces qualités nutritionnelles sont favorisées par le mode d'élevage et l'alimentation choisis par le collectif du Noir de Bigorre.

NEW Légumes, à partir du mois de septembre une partie de nos légumes viendront de la ***Ferme du plantey (33170 Gradignan)***

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).

Les entrées sont à 99% Bio.

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

Les plats principaux sont faits maison à 99%.

Les garnitures des plats principaux sont faites maison à 99%.

Les desserts sont faits maison et faible en sucre.

Les glaces et sorbets sont élaborés par un maître glacier de la ***Maison Orion (33170 Gradignan)***

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

Pains artisanaux, ***Boulangerie BIAU*** (Pessaç), 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, Focaccia, pain Hot Dog, ***Maison Bun's Baker*** (à Bègles), nature, à la betterave, au curcuma ou au charbon végétal ils sont sans colorants, ni additifs et sont élaborés avec de la farine T45 Label Rouge du moulin du Courneau (Laruscade 33).

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

Les charcuteries sont Bio, sont fabriquées en Dordogne par la ***Maison Traditions Charcutières BIO***. Elles sont sans sel nitrité, sans nitrate de potassium, sans nitrite de sodium (E250), sans polyphosphates, sans colorants, ni additif. Les porcs sont élevés dans le Sud-Ouest.

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.

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

Veau rosée et bœuf sont élevés à la ***Ferme de Pauly (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.

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

Le poulet Bio et élevé en Dordogne.

La dinde Bio est élevée en vendée.

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

Les poissons sont surgelés et sont majoritairement sauvages.

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%.

Légumes ils sont frais ou surgelés. Ils sont 100% Bio. Provenance : principalement du Sud-ouest, FR, UE et Hors UE. Afin de conserver le plus de vitamines et de minéraux, la majorité des légumes sont cuits en Légumineuses, pour les plats principaux elles proviennent majoritairement du Sud-Ouest et sont cuisinées dans la cuisine du collège. Pour les Entrées, elles sont en conserves et viennent principalement de France.

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

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)***

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 Auberache (Dordogne)***.

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

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 Auberache)***). 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.

Yaourt au lait de brebis est produit artisanalement sans poudre de lait à la ***Ferme Gaec Aux Brebis Délices, Bassillac et Auberache (Dordogne)*** .

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

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.

Vin blanc BIO et AOP Graves blanc ***Château Monbazan (33720 Landiras)***, Vin rouge AOP Côtes du Rhône ***les Vignerons de Villedieu-Buisson (84110 Villedieu)***

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 Marenme 40230)

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%

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).

Les pâtes farcies (ravioli, capelleti etc.) sont Bio et sont fabriquées ***dans la Drôme par la maison Royans***.

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.

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

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

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 herbes et épices sont 100% Bio.

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

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.

Comme le disait Hippocrate : Que l'alimentation soit ta première médecine.

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