

### CUISINE MAISON

Cuisiner maison permet de gérer soi-même les quantités, les ingrédients, de limiter les produits ultra-transformés en choisissant des produits bruts ou peu transformés.

Ce n'est pas toujours évident quand on n'a pas l'habitude, quand on manque de temps, de matériel...mais c'est possible ! Découvrez ici nos conseils et astuces pour cuisiner maison plus souvent, même quand on manque de temps et sans avoir besoin d'être un as des fourneaux.

### LES ATOUTS DU FAIT-MAISON

#### • **Consommer moins de sel :**

- Les plats préparés peuvent contenir beaucoup de sel : en cuisinant ces plats maison c'est vous qui **gérez la quantité de sel ajouté**. A table, pensez à toujours goûter vos plats avant de saler.
- Pour moins saler tout en donnant du goût à vos préparations, relevez la saveur d'un plat avec **des épices, des condiments, des aromates et fines herbes séchées ou surgelées**. Si ces ingrédients peuvent vous sembler un peu chers on en consomme très peu chaque jour et ils se gardent longtemps.

**Vous retrouverez l'ensemble de ces informations sur le site :**

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Au mois prochain !**

# RESTAURANT SCOLAIRE DE PLAN D'ORGON MENU AVRIL 2024

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>01</b>  <b>LUNDI DE PÂQUES</b>	<b>02</b>  Mousse de canard Rosbif Haricots verts Yaourt nature Pomme Gala <b>*A-galactose, sulfites, moutarde, œuf</b>	<b>04</b>  Concombre au yaourt Sauté de dinde au jus Pâtes papillons emmental râpé Ile flottante Crème anglaise <b>*Œuf, fruits à coques, soja</b>	<b>05</b>  Salade mesclun, sauce vinaigrette Filet de lieu à la vapeur Epinards à la crème Tartare aux fines herbes Beignet au sucre <b>*Poisson, moutarde, œuf, soja, fruits à coques</b>
<b>08</b>  Salade aux champignons et Aux légumes de printemps sauce citron (carottes jeunes, champignons, roquette) Sauté de veau Carottes sautées Bric/Tarte aux pommes <b>*Sulfites, œuf, fruits à coques, a-galactose, soja</b>	<b>09</b>  Pâté de campagne cornichons Filet de colin à la bordelaise Chou-fleur en gratin Kiri Banane <b>*Sulfites, poisson, œuf, fruits à coques, a-galactose</b>	<b>11</b>  <u><b>(REPAS VEGETARIEN)</b></u> Salade de lentilles, riz et oignons Sauce vinaigrette Omelette à l'emmental Röstis de légumes Vache qui rit Fraises <b>*Lentilles, œuf, sulfites, moutarde</b>	<b>12</b>  Salade chou rouge et mâche Boulettes de bœuf à la sauce tomate Pommes duchesse Petit suisse aux fruits <b>*Moutarde, sulfites, œuf, a-galactose</b>
<b>15</b>  Salade batavia au maïs, Sauce vinaigrette Chipolatas Lentilles corail Yaourt aux fruits <b>*Sulfites, moutarde, a-galactose, lentilles</b>	<b>16</b>  <u><b>(REPAS VEGETARIEN)</b></u> Œuf mayonnaise Crousti fromage emmental Purée de légumes Fromage blanc Ananas frais <b>*Moutarde, œuf, sulfites, soja</b>	<b>18</b>  Samoussa de légumes Emincés de bœuf Jardinière de légumes Gouda Kiwi <b>*A-galactose, sulfites, œuf, fruits à coques</b>	<b>19</b>  Radis beurre Filet de hoki à l'huile d'olive Gratin dauphinois Poire au chocolat <b>*Poisson, sulfites, soja, fruits à coques</b>

CES MENUS SONT SUSCEPTIBLES DE MODIFICATION EN FONCTION DES COURS ET DES ARRIVAGES **ALLERGENES PRESENTS A TOUS LES REPAS PAIN (GLUTEN) PRODUITS LAITIERS (LAIT)**