

# Pain d'épices au miel



ingrédients

- 250g de miel
- 250g de farine
- 100g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c à café d'anis vert
- 1 c à c de cannelle en poudre
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 1 c à c de 4 épices
- 2 oeufs
- 10cl de lait

1. Préchauffer le four à 160°
2. Faire chauffer le miel à la casserole, puis versez-le bien chaud dans un saladier sur la farine que vous aurez préalablement mélangée à la levure chimique, aux deux sucres, à l'anis vert, à la muscade râpée, à la cannelle et au gingembre.
3. En remuant cette préparation avec une cuillère en bois, incorporez petit à petit les oeufs entiers, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout. L'objectif est d'obtenir une pâte lisse et homogène, ni trop liquide et ni trop épaisse. N'hésitez pas à réajuster le mélange avec de la farine ou du lait.
4. Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné. Enfourez votre pain d'épices lorsqu'il est totalement refroidi
5. Votre pain d'épices au miel se conserve une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.
6. Démouler chaud et laisser refroidir.



## Le coloriage des abeilles



ELITE RESTAURATION

# MINI MAG

MATERNELLE  
PRIMAIRE



SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023

## Pourquoi les abeilles sont elles importantes à la vie ?



POUR LES HOMMES IL S'AGIT DE METTRE AU MONDE DES ENFANTS. POUR LES PLANTES, IL S'AGIT DE PRODUIRE DES GRAINES, DES PEPINS, DES NOYAUX... EN TOMBANT AU SOL ILS VONT GERMER ET DONNER NAISSANCE A DE NOUVELLES PLANTES. CELA PASSE PAR LA FECONDATION.

LES ABEILLES SERVENT A PRODUIRE DU MIEL ET C'EST BIEN ! MAIS ELLES ONT UNE MISSION ENCORE PLUS IMPORTANTE : LA POLLINISATION QUI PERMET AUX PLANTES DE SE REPRODUIRE. POUR TOUT ÊTRE VIVANT, L'OBJECTIF EST DE SE REPRODUIRE ET D'ASSURER LA SURVIE DE L'ESPECE.

TU VOIS, LES FLEURS DEVIENNENT DES FRUITS GRÂCE AU TRAVAIL DU VENT ET DES INSECTES (ABEILLES, PAPILLONS, BOURDONS...) LES ABEILLES VISITENT BEAUCOUP DE FLEURS DANS UNE JOURNEE, ELLES TRANSPORTENT DONC BEAUCOUP DE POLLEN D'UNE FLEUR A L'AUTRE.



La nature est bien faite, c'est pour cela qu'il faut la protéger !

# MENUS DE MAI

# MENUS DE JUIN

LUNDI 29

Duo de crudités  
Emincé de poulet  
Coquillettes  
Petit moulé  
Purée de pruneau

Oeufs cocotte aux épinards

MARDI 30

Salade haricots verts  
Nuggets de maïs  
Purée de carottes  
Yaourt arôme  
Fruit de saison

Risotto aux asperges et petits pois

MERCREDI 1

FERIE

JEUDI 2

Concombres à la menthe  
Quenelle volaille  
Gratin de chou-fleur  
Petit suisse arôme  
Fruit

Tagliatelles aux courgettes et pesto

VENDREDI 3

Salade mexicaine  
Colin sauce citron  
Riz  
Camembert  
Purée de poire

Quiche au fromage

LUNDI 6

Céleri vinaigrette  
Hachis parmentier  
Yaourt nature  
Fruit

Gratin de brocolis

MARDI 7

Salade pommes de terre  
Poisson pané  
Ratatouille  
Chanteneige  
Purée de pommes

Risotto de blé au jambon

MERCREDI 8

FERIE

JEUDI 9

FERIE

VENDREDI 10

PONT DE L'ASCENSION

LUNDI 13

Taboulé  
Haché de veau sce tomate  
Courgettes poêlées  
Yaourt sucré  
Fruit

Poêlée campagnarde aux lardons

MARDI 14

Coleslaw  
Oeufs à la florentine  
Epinards béchamel  
Vache picon  
Fruit

Risotto milanais

MERCREDI 15

Salade duo haricots  
Sauté de porc  
Coquillettes  
Cantafrais  
Purée de pomme

Flan de courgettes

JEUDI 16

Concombres à la crème  
Emincé de volaille  
Riz à la tomate  
Emmental  
Purée de fraise

Roulé de jambon

VENDREDI 17

Carottes râpées  
Hoki au curry  
Brocolis béchamel  
Petit suisse nature  
Fruit

Pizza printanière

LUNDI 20

PENDECÔTE

Beignets de légumes

MARDI 21

Tomates au basilic  
Dahl de lentilles  
Mini cabrette  
Purée de pommes

Quiche au thon et courgettes

MERCREDI 22

Salade PDT à l'échalote  
Emincé de poulet kebab  
Poêlée de légumes  
Gouda  
Fruit

Salade de riz niçois

JEUDI 23

Carottes râpées  
Sauté de bœuf  
Coquillettes  
Coulommiers  
Fruit

Omelette aux pointes d'asperges

VENDREDI 24

Betteraves  
Poisson sauce ciboulette  
Haricots beurre  
Petit suisse nature  
Gâteau anniversaire  
Fruit

Gratin de pâtes

LUNDI 27

Melon  
Filet de volaille en sauce  
Chou-fleur béchamel  
Petit moulé  
Purée banane

Pommes de terres farcies

MARDI 28

Macédoine vinaigrette  
Curry de légumes  
Riz  
Petit cotentin  
Fruit

Salade croquante aux radis et thon

MERCREDI 29

Concombre à la grecque  
Colin sauce hollandaise  
Semoule  
Petit suisse nature  
Purée de pomme

Cake aux courgettes

JEUDI 30

Salade de pâtes  
Boulettes de veau  
Petits pois  
Tomme blanche  
Fruit

Risotto aux fèves

VENDREDI 31

Salade lentilles à l'orange  
Dinde basquaise  
Julienne de légumes  
Yaourt nature  
Purée de pêche

Tortellinis aux épinards

LUNDI 3

Betteraves  
Blanc de volaille  
Courgettes béchamel  
Petit suisse nature  
Fruit

Salade de pâtes aux artichaut

MARDI 4

Coleslaw  
Quenelle de poisson  
Riz  
Petit moulé  
Fruit

Petits flans aux asperges

MERCREDI 5

Chou-fleur vinaigrette  
Haché de veau au jus  
Duo de haricots  
Yaourt nature  
Purée de poire

Salade piémontaise

JEUDI 6

Pastèque  
Jambon  
Taboulé  
St-môret  
Fruit

Lasagnes aux épinards

VENDREDI 7

Salade de riz  
Falafels  
Poêlée de légumes  
Vache picon  
Purée de banane

Pissaladière

LUNDI 10

Salade de pdt  
Kefta d'agneau  
Carottes au jus  
Chateneige  
Fruit de saison

Spaghettis carbonara

MARDI 11

Salade de lentilles  
Omelette  
Ratatouille  
Vache qui rit  
Purée de pommes

Salade de blé estival

MERCREDI 12

Melon  
Sauté de bœuf au paprika  
Riz  
Fraidou  
Fruit

Courgettes farcies

JEUDI 13

Concombre vinaigrette  
Paupiette de veau  
Purée  
Yaourt nature  
Purée de pruneau

Tarte à la tomate

VENDREDI 14

Salade haricots verts  
Poisson sauce aurore  
Coquillettes  
Camembert  
Fruit

Salade niçoise

LUNDI 17

Pastèque  
Nuggets de volaille  
Gratin de chou fleur  
Cotentin  
Purée de pommes

Salade de lentilles et oeuf poché

MARDI 18

Salade de tomates  
Couscous végété  
Semoule  
Tartare nature  
Fruit

Quiche poulet moutarde

MERCREDI 19

Betteraves  
Emincé de poulet rôti  
Piperade  
Yaourt nature  
Tarte au chocolat

Risotto aux poivrons

JEUDI 20

Farandoles de crudités  
Pâtes  
Bolognaise  
Brie  
Fruit

Salade tomates, concombres, fêta

VENDREDI 21

Céleri vinaigrette  
Brandade de poisson  
Petit suisse nature  
Purée de banane

Tian de légumes

LUNDI 24

Pastèque  
Rôti de dinde froide  
Salade de riz  
Vache picon  
Purée de fraise

Moussaka

MARDI 25

Macédoine vinaigrette  
Falafels  
Courgettes béchamel  
Yaourt nature  
Fruit

Pâtes au thon

MERCREDI 26

Concombres vinaigrette  
Emincé de poulet  
Carottes braisées  
Emmental  
Fruit

Salade de blé au jambon

JEUDI 27

Coleslaw  
Sauté de porc aigre douce  
Semoule  
Petit moulé  
Purée de pomme

Flan de petits pois au fromage frais

VENDREDI 28

Duo de haricots  
Poisson saucré citron  
Pâtes à la tomates  
Petit suisse nature  
Gâteau anniversaire

Curry d'épinards

LUNDI 1

Salade de chou blanc  
Boulette de veau  
Riz  
Yaourt nature  
Fruit

Melon et jambon sec

MARDI 2

Salade de pâtes  
Quenelle nature en sauce  
Haricots verts  
Mini cabrette  
Purée de pruneau

Lasagne aux aubergines

MERCREDI 3

Carottes râpées  
Poisson sauce provençale  
Petits pois  
Petit suisse nature  
Fruit

Bruschettas jambon mozzarella

JEUDI 4

Betteraves  
Raviolis  
Galette  
Compote

Salade de courgettes, tomates séchées et fêta

VENDREDI 5

Tomates cerise  
Emincé de poulet en sauce  
Semoule  
Petit suisse nature bio  
Purée de poire

Risotto aux saucisses

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement.  
Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

Ferme de la marque exploitation laitière fermière

LÉGENDE

Certifié Label Rouge

Vraiment cuisiné

Toutes les vinaigrettes sont maison

Producteurs locaux  
● Hauts-de-Villiers - (10)  
● Les Fermes du Ravillon - (89)  
● La ferme de noue - (89)  
● Morvan Salaison - (89)  
● Impéry volailles - (58)

Repas à thème

Repas végétarien

Appellation Origine Protégée

\* Plat contenant du porc (un plat sans porc sera proposé comme alternative)

° Viande origine France

Produit issu de l'agriculture biologique  
haute valeur environnementale

Repas anniversaire

