



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

## Info du mois de Mai : Les jours Fériés ?



Le mois de mai est un mois un peu spécial : il comporte plusieurs jours fériés. Ce sont des journées où l'on ne travaille pas et qui ont souvent une signification historique ou religieuse.

### 1er mai – La Fête du Travail

Cette journée célèbre les travailleurs. Autrefois, des personnes se sont battues pour améliorer les conditions de travail (temps de travail, salaires...). Aujourd'hui, c'est aussi la journée où l'on offre traditionnellement du muguet, une fleur symbole de bonheur.

### 8 mai – Victoire de 1945

Ce jour rappelle la fin de la Seconde Guerre mondiale en Europe. C'est une journée de mémoire pour se souvenir de l'importance de la paix.

### 14 mai - L'Ascension

Cette fête religieuse chrétienne est célébrée 40 jours après Pâques. Elle symbolise la montée de Jésus vers le ciel. Elle tombe toujours un jeudi.

### 24 et 25 mai – La Pentecôte

Célébrée 50 jours après Pâques, cette fête religieuse marque un moment important dans la tradition chrétienne. Elle a lieu un dimanche, avec un lundi férié.

### Le mois de mai en lien avec l'alimentation :

Avec l'arrivée du mois de mai, les journées deviennent plus longues, le soleil revient et notre alimentation évolue naturellement. C'est la période idéale pour profiter des **fruits et légumes de saison**, plus savoureux, colorés et riches en vitamines.

Manger de saison permet de varier les plaisirs, de favoriser une alimentation équilibrée et de faire découvrir de nouvelles saveurs aux enfants.

#### Fruits de saison en Mai

Fraises, cerises (selon régions), pommes, poires, bananes, citrons, kiwis, oranges, pamplemousses, rhubarbe, framboise.

#### Légumes de saison en Mai

Concombres, salades, carottes, courgettes, aubergine, épinards, radis, haricots verts, asperges, petits pois, fèves, artichauts, chou-fleur.

#### Idee de repas pour le soir adapté à la saison :

- \* Omelette aux légumes
- \* Salade composée
- \* Blanc de poulet et légumes
- \* Gratin de légumes
- \* Salade de riz/pommes de terre/ pâtes/lentilles/ quinoa/perles....
- \* Soupe de légumes
- \* Poisson vapeur et légumes
- \* Quiche aux légumes
- \* Wrap au poulet



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale*

| <br>Lundi 04 Mai | <br>Mardi 05 Mai | <br>Mercredi 06 Mai | <br>Jeudi 07 Mai | <br>Vendredi 08 Mai |
|------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------|
|------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------|

**Mini salade grecque**  
*(concombre/olive, feta/tomates/oignons...)*  
ou salade bar

**Omelette**

**Ratatouille maison**

**Riz pilaf**

**Emmental**

**Salade de fruit frais maison ou dessert bar**

**Salade de tomates avec de la vinaigrette**  
ou salade bar

**Emincé de bœuf au curry**

**Coquillettes**

**Courgettes sautées**

**Fromage blanc Nature**

**Tarte aux fruits ou dessert bar**

**Gaspacho melon ou salade bar**

**Poisson à la provençale**

**Purée Crécy**  
*(purée carottes avec pommes de terre enrichis avec du beurre ou crème)*

**Brie de Meaux**

**Fruits frais de saison ou dessert bar**

**Féié**

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

**Fruits De Saison :**

**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale*

Lundi 11 Mai



Salade concombre au  
fromage blanc ou  
salade bar



Sauté de poulet  
Pommes dauphines  
Haricots verts

Camembert



Compote maison ou  
dessert bar



Mardi 12 Mai  
Type Asiatique

Nem ou salade bar



Bœuf aux oignons



Riz cantonnais avec un  
Wok de légumes

*les légumes sont sautés à feu vif pour conserv  
er leur croquant et leurs saveurs.*

Yaourt nature



Salade de fruit façon  
asiatique (mangue, litchi....) ou  
dessert bar



Mercredi 13 Mai

Jeudi 14 Mai

Vendredi 15 Mai

Férialé

Férialé

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Local*



Lundi 18 Mai

Salade de lentilles ou  
salade bar

Parmentier de légumes

Beaufort

Ile flottante ou dessert  
bar



Mardi 19 Mai

Salade de quinoa ou  
salade bar

Emincé de poulet au  
paprika doux  
Purée de pommes de  
terre maison  
Tomates au four

Petit suisse nature

Compote maison ou  
dessert bar

Mercredi 20 Mai



Jeudi 21 Mai

Repas à thème : Texas

Salade texane (maïs, tomates,  
poivrons, tomates, riz, haricots rouges...)  
ou salade bar

Cheeseburger  
ou Fish Burger  
Frites  
Salade verte

Yaourt nature

Beignet pomme ou  
chocolat ou dessert  
bar



Vendredi 22 Mai

Betterave mimosa ou  
salade bar

Quiche thon

Salade composée de  
perles / avocat

Camembert

Mousse coco ou  
dessert bar

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**





*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale*

Lundi 25 Mai

Mardi 26 Mai

Mercredi 27 Mai

Jeudi 28 Mai

Vendredi 29 Mai

Férié

Salade cœur de palmier, maïs, tomates  
ou salade bar

Tortilla aux légumes  
avec des pommes de terre

Yaourt nature

Compote maison ou  
dessert bar

Taboulé ou salade bar



Cabillaud au beurre  
blanc



Courgettes à la crème  
Macaroni

Tomme catalane

Gâteau maison du  
chef ou dessert bar

Salade de tomates ou  
salade bar

Sauté de dinde au  
curry  
Julienne de légumes  
Riz

Vache qui rit®

Salade de fruit maison  
ou dessert bar

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



## Info du mois de Juin : Le Printemps

L'été est une saison très attendue, synonyme de soleil, de chaleur et de moments de détente. Les journées s'allongent, la lumière naturelle est plus présente et le rythme de vie change progressivement. C'est une période propice aux activités extérieures, aux jeux en plein air et aux moments partagés en famille ou entre amis.

Avec l'augmentation des températures, notre corps a des besoins différents. Il est essentiel de bien s'hydrater tout au long de la journée, notamment pour les enfants, qui sont plus sensibles à la chaleur. Boire régulièrement de l'eau permet de maintenir une bonne énergie et de prévenir la fatigue.

L'été est également une saison riche en fruits et légumes colorés. Melons, pastèques, tomates, concombres ou encore pêches apportent fraîcheur, vitamines et plaisir gustatif. Cette diversité favorise une alimentation plus légère, adaptée aux fortes chaleurs.

C'est aussi une période associée aux vacances, aux découvertes et aux moments de convivialité. Les repas deviennent souvent plus simples, plus frais et plus agréables à partager. L'été invite à profiter, à se détendre et à adopter de bonnes habitudes favorables au bien-être et à la santé



### Idées de recettes de printemps

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| Salade de pastèque et feta                        | Salade de concombre au yaourt |
| Gaspacho de tomates                               | Salade de melon et jambon cru |
| Taboulé maison                                    | Salade de fruits frais        |
| Smoothie aux fruits rouges                        | Smoothie banane-fraise        |
| Fromage blanc et fruits frais                     | Tomates mozzarella            |
| Salade composée                                   | Carpaccio de courgettes       |
| Sorbet aux fruits                                 | Yaourt glacé maison           |
| Eau aromatisée maison (citron, menthe, fruits...) |                               |
| Verrines de légumes frais                         | Piperade froide               |
| Salade basquaise (tomates, poivrons, oignons)     |                               |
| Gaspacho à la tomate et au poivron                | Salade de thon                |
| Chipirons à la plancha                            | Poivrons grillés marinés      |
| Salade de brebis et cerises                       | Tartines au fromage de brebis |
| Merlu froid sauce vierge                          | Cake salé                     |

***Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.***





*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale*



Lundi 01 Juin



Mardi 02 Juin



Mercredi 03 Juin

Jeudi 04 Juin

Vendredi 05 Juin

Duo de melons ou  
salade bar

Roti de Porc \* à la  
moutarde  
Poêlée de légumes  
Pommes rissolées

Petit suisse nature

Entremet vanille ou  
dessert bar

Œuf à la mayonnaise  
ou salade bar

Lasagne  
épinard/chèvre

Cantal

Fruits frais de saison  
ou dessert bar

Salade  
tomates/mozzarella ou  
salade bar

Sauté d'Agneau   
Printanière de légumes  
avec ses pommes  
vapeur

Yaourt de nature

Gâteau maison ou  
dessert bar

Salade pastèques/feta  
ou salade bar



Poisson pané sauce  
tartare

Semoules

Ratatouilles

Brie de Melun

Compote maison ou  
dessert bar

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

\* je remplace la viande de porc

Fruits De Saison :



**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**





# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale*



Lundi 08 Juin 

Salade de riz ou salade  
bar 

Omelettes aux  
fromages 


Salade haricots rouges  
(haricots rouges, maïs, tomates, feta,  
salade...)

Yaourt nature 

Salade de fruit frais  
maison ou dessert bar



Mardi 09 Juin

Dés de melon ou  
salade bar 



Poisson du jour  
Pommes vapeur  
Haricots plats

Emmental

Glace ou dessert bar



Jeudi 11 Juin  
Type Italie

Gaspacho ou salade  
bar 

Pâtes à la carbonara \*  
façon Italienne


Fromage blanc nature



Tiramisu ou dessert



Vendredi 12 Juin


Cœufs mimosa ou  
salade bar 

Champignon farcie aux  
légumes

Riz arlequin

Fromage blanc nature



Fruit de saison ou  
dessert bar 

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

\* je remplace la viande de porc

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale*

|                          |                          |                         |   |                             |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|
| <br><b>Lundi 15 Juin</b> | <br><b>Mardi 16 Juin</b> | <b>Mercredi 17 Juin</b> | <br><b>Jeudi 18 Juin</b><br><b>Type Afrique</b> | <br><b>Vendredi 19 Juin</b> |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|---|-----------------------------|

**Salade de fèves** (*oignons, fèves, tomates...*) **ou salade bar**

**Pâtes aux petits légumes à la sauce tomate**

**Saint Nectaire**

**Fraise chantilly maison** **ou dessert bar**

**Carpaccio tomates/concombres** **ou salade bar**

**Brandade de poisson**

**Salade verte**

**Fromage blanc Nature**

**Tarte à la myrtille** **ou dessert bar**

**Salade de lentilles façon Marocain** (*lentilles, tomates, thym, oignons...*) **ou salade bar**

**Mafé de bœuf**

*(est un ragoût ouest-africain à base de viande mijotée dans une sauce crémeuse aux arachides)*

**Semoules et tomate au four**

**Yaourt nature**

**Salade exotique maison** (*mangue, fruit du dragon...*) **ou dessert bar**

**Salade de tomates** **ou salade bar**

**Poulet chasseur**

**Poêlée forestière**

**Pommes de terre**

**Vache qui rit** ®

**Fruits frais de saison** **ou dessert bar**

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

**Fruits De Saison :**

**Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.**



*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale*

Lundi 22 Juin

Salade de radis ou  
salade bar

Sauté de Veau aux  
olives

Poêlée de patate  
douce et Haricots  
beurres

Emmental

Compote maison ou  
dessert bar

Mardi 23 Juin

Salade cœur de  
palmier, maïs, tomates  
ou salade bar

Cake aux légumes

Salade de pâtes

Yaourt nature

Salade de fruit frais  
maison ou dessert bar

Mercredi 24 Juin

Jeudi 25 Juin

Taboulé orientale  
*(semoules, concombres, tomates, oignons,  
herbes de provences...)* ou salade

bar

Poisson

Jardiniere de légumes  
avec des pommes  
dûchesse

Fromage blanc nature



Gâteau maison du  
chef ou dessert bar

Vendredi 26 Juin

Salade de tomates ou  
salade bar

Omelette pommes de  
terre aux herbes de  
Provences

Wok de légumes

Coulommiers

Panna cotta au coulis  
de fruits rouges ou  
dessert bar

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



## Info du mois de Juillet : Les repas d'été

### L'origine du barbecue ?

Le 12 octobre 1492 est une date à jamais gravée dans l'Histoire puisque après deux mois de navigation, Christophe Colomb a découvert le continent américain mais ce jour marque aussi, pour les Occidentaux, les prémices de ce qu'on appelle aujourd'hui, le barbecue. En arrivant dans les Caraïbes, les Espagnols se sont aperçus qu'une tribu locale, celles des Taïnos, avaient **une manière bien particulière de faire cuire leur viande**.

Ils disposaient en effet les morceaux de viande **sur une grille en bois suspendue au-dessus d'un brasier**. Cette technique ingénieuse permet à la viande de cuire lentement tout en étant conservée et de **garder à distance les animaux et les insectes** grâce à la fumée. Le support en bois au-dessus du feu s'appelait le **barbacoa** qui, avec le temps, serait devenu le barbecue.

Finalement, ce n'est qu'en **1733** que le terme "barbecue" apparaît **pour la première fois dans la littérature française** et qu'au 19e siècle, avec la conquête de l'Ouest, qu'il va se généraliser aux États-Unis. Cette technique de cuisson s'avère bien pratique pour eux durant **leurs longues marches vers la Californie**.

À partir de là, le barbecue va se répandre peu à peu dans le monde entier et en particulier en France, où **nous sommes actuellement 90% à en posséder un** et que nous sortons en moyenne **17 fois par an**. Nous avons même été jusqu'à en créer un championnat national et si ceux qui fonctionnent au gaz ou à l'électricité sont disponibles, **le chouchou de nos concitoyens reste celui au charbon**.

### Le type d'aliment lors d'un barbecue :

- Salade composée (riz, pâte, pomme de terre...)
- Chipolata / merguez
- Echine de porc
- Les brochettes de viandes et légumes
- L'andouillette
- Côte de bœuf / d'agneau
- Crevette grillée
- Frites
- Chips
- Salade de fruits/légumes (tomate, concombre, melon, pastèque...)
- Ratatouille
- Pomme de terre papillote
- Gratin de légumes et/ou pomme de terre
- Travers de porc
- Salade verte
- Banane flambée au chocolat
- Salade de fruits



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



*Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Local*

| <br>Lundi 29 Juin | <br>Mardi 30 Juin<br>Type Britannique | <br>Mercredi 01 Juillet | <br>Jeudi 02 Juillet | <br>Vendredi 03 Juillet |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|
|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|

Salade d'haricots verts  
ou salade bar

Sauté de Porc \*  
Choux-fleurs  
Pommes sautées

Petit suisse nature

Entremet chocolat ou  
dessert bar

Œuf à la mayonnaise  
ou salade bar

Fish And Chips

Cheddar

Pudding aux fruits ou  
dessert bar

Salade concombres à  
ciboulette ou salade  
bar

Pizza 4 fromages  
Salade verte composée

Comté

Fruits frais de saison  
ou dessert bar

Salade pastèque/feta  
ou salade bar

Hachis parmentier  
Salade verte

Brie de Nangis

Compote maison ou  
dessert bar

(sous réserve de changement)

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

\* je remplace la viande de porc

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*