

## L'info du mois de Septembre : Zoom Sur le Raisin



Le raisin est un fruit éclatant de saveur.

Le terme « raisin » est apparu dans la langue française en 1200 sous la forme première de « resin ». Il dérive du latin populaire racimus, qui signifie « grappe de baies ».

Il existe entre 50 à 60 espèces de vignes répertoriées dans le monde ! Mais l'espèce que l'on cultive le plus pour le manger est le *Vitis vinifera*.

### Le raisin un atout pour la santé ?

. C'est un grand allié de la santé cardiovasculaire. Il est aussi une source de plusieurs vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Le raisin est :

- Source de fibres ;
- Riche en vitamine du groupe B ;
- Source de manganèse ;
- Riche en antioxydants ;
- Réduit les risques d'apparition de cancers.

C'est donc un bon allier de notre santé même si il doit être consommé avec modération à cause de sa richesse en sucre.

### Ingrédients (6 personnes):

250 G de raisins noirs  
 250 G de raisins blancs  
 4 Œufs  
 100 G de sucre vanillé  
 120 G de farine  
 40 Cl de lait  
 2 Cl de limoncello  
 Du beurre



### Préparation:

Préchauffez le four à 180°.  
 Lavez, séchez et égrappez les raisins. Déposez les grains dans un saladier avec 40 g de sucre et le limoncello et laissez mariner 20 minutes.  
 Mélangez les oeufs et le reste du sucre. Ajoutez la farine puis le lait.  
 Beurrez un moule, versez l'appareil puis les raisins.

Enfournez 40 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant une lame de couteau dans le plat. Elle doit ressortir sèche.

*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



Lundi 29 Août

Mardi 30 Août

Mercredi 31 Août

Jeudi 01 septembre

Vendredi 02  
septembre



Pamplemousse ou  
salade bar

Poisson du jour



Boulgour bio

Emmental ou laitage

Liégeois chocolat ou  
Dessert bar

Carotte râpée bio ou  
salade bar

Emincé de poulet au  
curry bio



Fondue de poireaux  
bio

Cantal bio  
ou laitage

Fruit de saison bio  
Ou dessert bar

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.*



Lundi 05 septembre



Mardi 06 septembre



Mercredi 07  
septembre

Jeudi 08 septembre



Vendredi 09  
septembre



**Emincé de radis *Ou*  
salade bar**



**Steak haché frais sauce  
échalote**



**Potatoes de patate  
douce maison**

**Yaourt de Sigy  
*Ou fromage***

**Fruit de saison  
*Ou dessert bar***

**Concombre vinaigrette  
*Ou salade bar***

**Couscous (merguez et  
boulette)**



**Semoule**

**Bleu d'auvergne**



***Ou laitage***

**Salade de fruits frais  
*Ou dessert bar***

**Macédoine vinaigrette  
*Ou salade bar***

**Poisson du jour frais**



**Epinard à la crème**

**Petit suisse aromatisé  
*Ou fromage***

**Clafoutis au raisin  
*maison Ou dessert bar***



**Menu Indien :**

**Salade de tomate *Ou*  
salade bar**

**Dhal de lentille**

**Riz**

**Saint nectaire**

***Ou laitage***

**Litchi au sirop *Ou*  
dessert bar**

**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



Lundi 12 septembre



Mardi 13 septembre



Mercredi 14  
septembre

Jeudi 15 septembre



Vendredi 16  
septembre



Salade de haricot vert  
*Ou salade bar*



Sauté de bœuf au

paprika



Purée de pomme de  
terre maison

Fromage blanc nature  
et miel

*Ou fromage*

Salade de fruit frais  
*Ou dessert bar*

Œuf dur mayonnaise  
*Ou salade bar*



Moussaka  
végétarienne

Comté



*Ou laitage*

Fruit de saison  
*Ou dessert bar*

Terrine de légume  
maison *Ou salade bar*

Poisson du jour frais



Riz

Tomme de Savoie  
*Ou laitage*



Yaourt de sigy  
*Ou dessert bar*



Salade de boulghour  
bio *Ou salade bar*

Nuggets de blé bio



Gratin de blettes bio

Morbier bio



*ou laitage*

Fruit de saison bio  
*Ou dessert bar*

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




Lundi 19 septembre



Carotte râpée *Ou*  
salade bar 

Chili con carné  
végétarien

riz

Beaufort   
*Ou laitage*

Fruit de saison  
*Ou dessert bar*

Mardi 20 septembre



Houmous et toast *Ou*  
salade bar

Poisson du jour



Haricots verts  
persillées

Petit suisse nature et  
sucre  
*Ou fromage*

Marbré chocolat  
maison *Ou dessert bar*

Mercredi 21  
septembre

Jeudi 22 septembre



Cake betterave, cumin  
et féta *Ou salade bar*

Veau marengo 

Penne


Emmental  
*Ou laitage*

Fruit de saison  
*Ou dessert bar*


Vendredi 23  
septembre



Salade de chou au  
sésame *Ou salade bar*

Roti de porc   
(rpl : rôti de dinde)

Gratin de courgette 

Brie de Nangis   
*ou laitage*

Riz au lait  
*Ou dessert bar*

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.*

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 26 septembre



Salade de tomate *Ou*  
salade bar

Couscous végétarien

Semoule 

Roquefort 

*Ou laitage*

Fruit de saison

*Ou dessert bar*

Mardi 27 septembre



Salade de pâtes *Ou*  
salade bar

Emincé de volaille 

Ratatouille

Yaourt de Sigy 

*Ou fromage*

Tarte fine aux prunes

*Ou dessert bar*

Mercredi 28  
septembre

Jeudi 29 septembre



Rillettes de thon  
maison *Ou* salade bar

Sauté de bœuf 

Gratin de Crozet

Comté 

*Ou laitage*

Crème dessert vanilles

*Ou dessert bar*

Vendredi 30  
septembre



Salade de coleslaw *Ou*  
salade bar

Poisson du jour



Purée de patate douce

Yaourt nature et sucre

*Ou fromage* 

Compote pomme

cannelle maison

*Ou dessert bar*

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.*



## L'info du mois : Zoom sur la banane

Grâce à sa composition unique, la chair de la banane s'avère être une véritable alliée santé au quotidien. Rassasiante, riche en fibres alimentaires et micronutriments, elle a toute sa place dans le cadre d'une alimentation santé variée et équilibrée.

D'un point de vue culinaire, on distingue 2 types de bananes : les bananes à dessert, comme celles que nous mangeons au petit-déjeuner, et les bananes à cuire, comme le plantain.

Le terme « banane » est apparu en 1602. Il vient du portugais banana, emprunté, selon les uns, à une langue bantoue; selon les autres, à un mot arabe signifiant « doigt ». Le fruit a d'abord été désigné sous les noms de « pomme de paradis » et « figue des jardins ».



### Recette gâteau à la banane :

- 3 bananes
- 15cl de crème liquide
- 100g de sucre
- 200g de farine
- 40g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 100g de chocolat



- 1/ Mélanger la farine le sucre et la levure chimique.
- 2/ Faire fondre le beurre et le mélanger aux œufs.
- 3/ Mélanger le beurre+ œufs et la farine +sucre+levure. Puis ajouter 10cl de crème liquide
- 4/ Faire fondre le chocolat dans 5 cl de crème liquide et l'ajouter à la pâte
- 5/ Ajouter les bananes coupées en morceaux
- 6/ Mettre au four 3min à 180°C

uits

nce.  
ppro

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



**Lundi 03 Octobre**



**Soupe de citrouille bio**  
*Ou salade bar*

**Lasagne chèvre**  
**épinard bio**

**Gouda bio**  
*Ou laitage*

**Crème aux œuf bio**  
*Ou dessert bar*

**Mardi 04 Octobre**



**Macédoine de légumes**  
*Ou salade bar*

**Bœuf bourguignon**

**Farfalle**

**Yaourt de Sigy**  
*Ou fromage*

**Salade de fruits frais**  
*Ou dessert bar*

**Mercredi 05 Octobre**

**Jeudi 06 Octobre**



**Carottes râpées** *Ou*  
**salade bar**

**Saucisse végétale**

**Purée de pois cassé**

**Camembert**  
*Ou laitage*

**Fruit de saison**  
*Ou dessert bar*

**Vendredi 07 Octobre**



**Courgette râpée et dès**  
**de mimolette** *Ou*  
**salade bar**

**Brandade de poisson**

**Salade verte**

**Fromage blanc et**  
**confiture**  
*Ou fromage*

**Pomme au four** *Ou*  
**dessert bar**

**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.*



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Lundi 10 Octobre



Mardi 11 Octobre



Mercredi 12 Octobre

Jeudi 13 octobre



Vendredi 14 Octobre



Salade de Haricot rouge *ou* salade bar

Emincé de poulet



Salsifis au beurre d'ail

Comté



*Ou* laitage

Fruit de saison

*Ou* dessert bar

Coleslaw bio *ou* salade bar

Pâte au saumon bio



Fromage blanc bio au

coulis

*Ou* fromage

Compote maison bio

*Ou* dessert bar

Céleri sauce fromage blanc *ou* salade bar

Poisson du jour frais



Epinard sauce béchamel

Petit suisse aromatisé

*ou* fromage

Eclair au chocolat

*Ou* dessert

Haricot vert vinaigrette *ou* salade bar

Omelette



Pomme de terre persillées



Reblochon



*Ou* laitage

Salade de fruit frais

*Ou* dessert bar

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



Lundi 17 Octobre



Mardi 18 Octobre



Mercredi 19 Octobre

Jeudi 20 octobre



Vendredi 21 Octobre



Soupe de butternut  
bio *ou* *salade bar*

Gratin de lentille et riz

Petit suisse bio  
*Ou fromage*

Compote maison bio  
*Ou dessert bar*

Chou rouge râpé *ou*  
*salade bar*

Blanquette de veau



Pommes de terre

Comté   
*Ou laitage*

Fruit de saison  
*Ou dessert bar*

Salade de maïs bio *ou*  
*salade bar*

Poisson du jour frais



Compotée de fenouil

Yaourt nature et sucre  
*ou fromage*

Gâteau à la banane  
*Ou dessert*

Taboulé  
*ou salade bar*

gratin d'endives au  
jambon



Camembert  
*Ou laitage*

Crème dessert vanille  
*Ou dessert bar*

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.*