



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Info du mois de Mars : Jeux paralympique d'hiver



Les sports paralympiques d'hiver

PRÉSENTS AUX JEUX PARALYMPIQUES DE MILAN-CORTINA 2026



Curling fauteuil



Para biathlon



Para hockey sur glace



Para ski alpin



Para ski de fond



Para snowboard

Les Jeux Paralympiques de Milan-Cortina 2026 se tiendront du 6 au 15 mars 2026, durant dix jours de fête pendant lesquels le monde entier célébrera les performances hors normes d'athlètes d'exception. Les Jeux, c'est du sport, mais tellement plus encore... Une combinaison de rendez-vous culturels, de programmation artistique, et de performances diverses qui créent une expérience unique en son genre. Les Jeux, c'est un festival populaire et multiculturel qui s'adresse au monde entier. C'est une aventure qui va vous embarquer dans une expérience inédite.

Poulet grillé, quinoa et légumes rôtis

Apport protéique : ≈ 40–45 g de protéines / portion

Ingrédients (1 personne)

- 150 g de blanc de poulet
- 80 g de quinoa cru (≈ 200 g cuit)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt grec nature (100 g)
- 1 cuillère à café de moutarde
- Herbes (thym, paprika, ail)
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée (12–15 min).
2. Couper les légumes, les mélanger avec ½ cuillère d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner 20 min à 180 °C.
3. Assaisonner le poulet avec paprika, ail et herbes, puis le griller à la poêle ou au four.
4. Mélanger le yaourt grec avec la moutarde, sel et poivre pour faire la sauce.
5. Dresser l'assiette : quinoa, légumes rôtis, poulet tranché et sauce.

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



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



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

Lundi 09 Mars

Salade d'endives ou
salade bar 

 **Bœuf bourguignon**
Carottes 
Champignons
Accompagné de pâtes

Comté 

Salade de fruit frais
maison ou dessert bar 

Mardi 10 Mars

Carottes râpées ou
salade bar 

Omelette avec
Jardinière de légumes
et pommes vapeur

Fromage blanc Nature 

Tarte aux fruits ou
dessert bar 

Mercredi 11 Mars

Soupe de légumes ou
salade bar 

Filet de colin sauce
tomate 
Haricots beurres
Riz

Brie de Provins

Fruits frais de saison
ou dessert bar 

Vendredi 13 Mars

Œuf à la mayonnaise
ou salade bar 

Pâtes aux petits
légumes, légumineuses
et sauce tomate

Yaourt nature 

Compote 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.*



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



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

 Lundi 16 Mars 	 Mardi 17 Mars Saint Patrick	Mercredi 18 Mars	 Jeudi 19 Mars Repas à thème : Jeux Olympiques et sports	 Vendredi 20 Mars
Salade perles ou salade bar  Quiche aux légumes Salade verte <u>Camembert</u>  Compote maison ou dessert bar 	Velouté de petits pois ou salade bar  Sauté de veau à la forestière Pommes de terre sautées haricots beurres <u>Yaourt nature</u>  Fruits de saison ou dessert bar 		Rillettes de sardine ou salade bar  Poulet rôti Frites maison Haricots verts <u>Fromage blanc nature</u>  Crumble pommes/poires ou dessert bar 	Salade de lentilles ou salade bar  Blanquette de poisson  Riz Printanière de légumes <u>Emmental</u> Crème dessert vanille 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.*



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



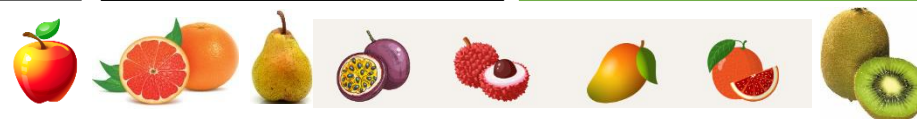
Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Local

  Lundi 23 Mars	 Mardi 24 Mars	Mercredi 25 Mars	 Jeudi 26 Mars	  Vendredi 27 Mars
---	---	-------------------------	---	---

Salade de pamplemousses ou salade bar  Lasagne chèvres/épinards <u>Beaufort</u>  Fruits frais de saison ou dessert bar 	Salade de quinoa ou salade bar  Poisson sauce meunière  Gratin choux- fleurs/pommes de terre <u>Petit suisse nature</u>  Compote maison ou dessert bar 		Champignons à la sauce tomate ou salade bar  Sauté de dinde  au curry Riz sauvage aux petits légumes  <u>Yaourt nature</u>  Salade de fruit maison ou dessert bar 	Betterave mimosa ou salade bar  Chili sin carne  Riz <u>Tomme blanche</u> Ile flottante 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.*



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

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

Lundi 30 Mars

Mardi 31 Mars

Mercredi 01 Avril

Jeudi 02 Avril

Vendredi 03 Avril

**Salade franc-comtoise
ou salade bar**



**Boulettes d'agneau
sauce orientale
Purée crécy (pommes
de terre / carottes)**



Cantal

**Fruit de saison ou
dessert bar**



**Salade cœur de
palmier ou salade bar**



**Omelette aux
fromages
Printanière de légumes
(avec pommes de
terre)**

Yaourt nature



**Compote maison ou
dessert bar**



Taboulé ou salade bar



**Filet de lieu sauce
crème**



**Haricots beurres -
coquillettes**

Fromage blanc nature



**Gâteau maison du
chef ou dessert bar**



**Salade de tomates ou
salade bar**



**Sauté de bœuf
Blé à la sauce tomate
Poêlée de courgettes**

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.**



nutriscore



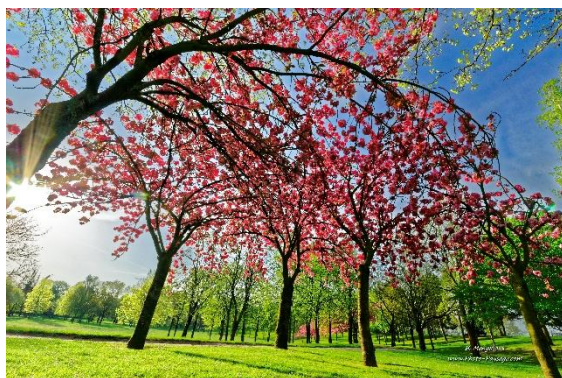
GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Info du mois d'Avril : Le Printemps

Le printemps marque le retour des beaux jours et d'une alimentation plus fraîche, colorée et variée. Après l'hiver, cette saison est idéale pour alléger les repas tout en conservant un bon équilibre nutritionnel. Les fruits et légumes de printemps apportent vitamines, minéraux et fibres, essentiels pour redonner de l'énergie et accompagner le changement de saison.

C'est une période propice aux plats plus légers, aux préparations froides ou tièdes, tout en conservant des plats chauds réconfortants lors des journées encore fraîches. Le printemps permet également de diversifier les menus avec des produits frais, favorisant l'appétit et le plaisir de manger, notamment chez les enfants.



Idées de recettes de printemps

- Salade de pommes de terre nouvelles, œufs durs et vinaigrette légère
- Wrap froid au poulet, crudités et fromage frais
- Salade de riz aux légumes croquants et thon
- Taboulé de semoule aux herbes fraîches
- Crudités variées et sauce fromage blanc
- Salade de pois chiches, concombre et tomates
- Salade de pâtes aux légumes croquants et dés de fromage
- Salade de lentilles, carottes râpées et vinaigrette citronnée
- Filet de poulet grillé, légumes de printemps et riz
- Poisson au four, sauce citronnée et poêlée de légumes verts
- Escalope de dinde sauce citronnée et légumes verts
- Pavé de poisson, pommes de terre vapeur et haricots verts
- Gratin de légumes de printemps
- Quiche aux légumes verts et fromage
- Omelette aux herbes fraîches et pommes de terre vapeur
- Risotto aux petits pois et parmesan
- Salade de fruits de saison
- Compote pomme-frais
- Fromage blanc aux fruits frais
- Gâteau au yaourt et fruits de printemps
- Panna cotta légère au coulis de fruits rouges

*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 06 Avril



Mardi 07 Avril



Mercredi 08 Avril



Jeudi 09 Avril



Vendredi 10 Avril

Férié : Lundi de Pâques

**Salade concombres à
l'aneth ou salade bar** 

Pizza végétarienne

**Salade de composée
de perles**

Comté 

**Fruits frais de saison
ou dessert bar** 

**Salade
tomate/mozzarella ou
salade bar** 

Boulettes de boeuf 
**Riz noir aux petits
légumes d'été**

Yaourt de nature 

**Gâteau maison ou
dessert bar** 

**Salade pastèque/feta
ou salade bar** 

**Parmentier de poisson
aux légumes**

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.

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



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



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



Lundi 13 Avril

**Gaspacho de tomate
ou salade bar** 

**Gratin de courgette/
pommes de terre avec
de la béchamel**

Yaourt nature 

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



Mardi 14 Avril

**Dés de melon ou
salade bar** 

Paupiette de veau 
sauce champignons

Confit d'aubergine 
**et écrasé de pommes
de terre**

Emmental

Glace ou dessert bar



Mercredi 15 Avril



Jeudi 16 Avril

**Cœuf mimosa ou salade
bar** 

Parmentier végétale

Fromage blanc nature



**Fruit de saison ou
dessert bar** 



Vendredi 17 Avril

**Salade chèvre chaud
avec croutons ou
salade bar** 



**Poisson meunière
sauce oseille**

**Gratin de
pâtes/brocolis**

St moret®

**Compote ou dessert
bar** 

(sous réserve de changements)

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.**



nutriscore



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Le riz blanc est l'une des céréales les plus consommées au monde. Originaire d'Asie il y a plus de 8 000 ans, il s'est progressivement intégré dans l'alimentation de nombreux pays et fait aujourd'hui partie des bases alimentaires, au même titre que le blé ou les pâtes. Obtenu après retrait de l'enveloppe et du son du grain, il est apprécié pour sa texture moelleuse et son goût neutre, qui s'adapte facilement à de nombreuses recettes.

Sur le plan nutritionnel, le riz blanc est une source importante de glucides complexes, qui fournissent de l'énergie nécessaire aux activités et à la concentration des enfants tout au long de la journée. Il est naturellement pauvre en matières grasses et facile à digérer. Même s'il contient un peu moins de fibres que le riz complet, il reste un aliment intéressant lorsqu'il est associé à des légumes, des légumineuses ou des protéines, permettant ainsi d'obtenir un repas équilibré et varié.



Le riz noir, parfois appelé « riz interdit » dans l'histoire chinoise, était autrefois réservé à l'empereur en raison de sa rareté et de ses qualités nutritionnelles. Originaire d'Asie, il est aujourd'hui cultivé dans plusieurs régions du monde et apprécié pour sa couleur naturellement foncée et sa saveur légèrement noisettée. Sa teinte provient de pigments naturels appelés anthocyanes, que l'on retrouve aussi dans certains fruits rouges.

Sur le plan nutritionnel, le riz noir est plus riche en fibres que le riz blanc, ce qui favorise la satiété et le bon fonctionnement du transit. Il contient également des minéraux et des antioxydants intéressants pour l'organisme. Associé à des légumes et des sources de protéines, il contribue à des repas variés, équilibrés et à la découverte de nouvelles saveurs pour les enfants.



Le riz sauvage n'est pas un riz au sens botanique du terme, mais la graine d'une plante aquatique originaire d'Amérique du Nord, traditionnellement consommée par les peuples amérindiens. Récolté à l'état naturel à l'origine, il est aujourd'hui cultivé et apprécié pour sa forme allongée, sa couleur foncée et sa texture légèrement ferme après cuisson. Son goût rappelle celui de la noisette, ce qui permet d'apporter de la variété dans les accompagnements.

Sur le plan nutritionnel, le riz sauvage est riche en fibres et contient davantage de protéines que le riz blanc. Il apporte également des minéraux intéressants comme le magnésium et le phosphore. Grâce à sa composition et à sa texture, il participe à la diversification alimentaire des enfants et s'intègre parfaitement dans des repas équilibrés, en association avec des légumes et des sources de protéines.