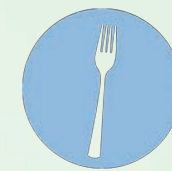




XXXXX

XXXXX

tous fous du goût et des saveurs automnales



Lundi 14 octobre 2024

Potage velouté aux champignons
Omelette bio
Pommes rissolées
Petit moulé nature
Fruit



Les champignons sont les incontournables de l'automne. Ils remplissent les paniers, les étals des marchés, de cèpes, pied-de-moutons, chanterelles... aux odeurs appétissantes. Seul végétal à fabriquer de la vitamine D, le champignon renferme également des vitamines B2, B3 et B5. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé.

Mardi 15 octobre 2024

Salade verte bio,
vinaigrette moutarde à l'ancienne
Sauté de porc/dinde, sauce pain d'épices
Lentilles
Camembert
Gélifié au chocolat



Il existe différentes variétés de lentilles : vertes, blondes, brunes, noires, jaunes. Le goût, la texture changent en fonction de la variété et du terroir. Les lentilles sont riches en protéines, en fibres, en fer, en vitamines... Bonnes pour la santé, elles se cuisinent en salade, soupe, ragoût, avec du poisson, de la viande, des céréales et en dessert. Elles sont également une source de vitamine B1, qui aide à maintenir un rythme cardiaque régulier.

Mercredi 16 octobre 2024

Taboulé au boulgour
Steak haché de bœuf bio
Purée de potiron
Yaourt nature bio et crème de marrons
Fruit



Comme la citrouille, les coloquintes, potimarrons, patissons, ou griffes du diable, le potiron (*Cucurbita maxima*) appartient à la grande famille des cucurbitacées. Souvent confondu avec sa grande sœur, le potiron possède de meilleures qualités gustatives. Il est fort riche en provitamine A (bêta-carotène) et apporte également de la vitamine E et C, du potassium et des fibres.



Virginie Leurin-Marcheix
Adjointe au Maire
chargée de l'Enfance
et de l'Enseignement,
de la Restauration scolaire,
des Garderies
et des Écoles élémentaires

Richard DELL'AGNOLA
Maire de Thiais,
Vice-Président
de la Métropole du Grand Paris



*Embarquez pour une
escale automnale... et savourez !*



app thiais



ville-thiais.fr



villedethiais



villedethiais

Jeudi 17 octobre 2024

Céleri râpé et mayonnaise
Rôti de bœuf et jus
Polenta
Fromage frais aux fruits bio
Cake aux marrons



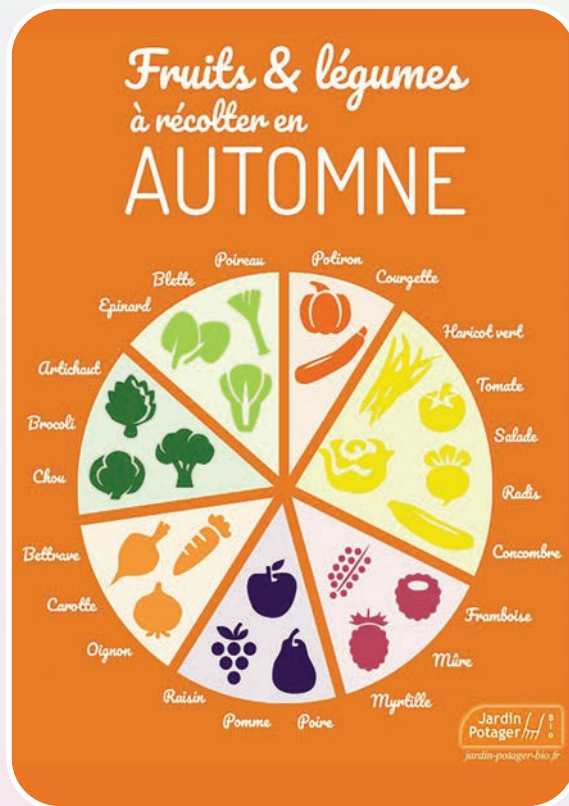
Le céleri appartient à la famille des ombellifères comme le persil et le fenouil. Il faut distinguer le céleri rave et le céleri branche, appelé aussi céleri à côtes. Ce sont deux variétés différentes. La première est cultivée pour le bulbe de la plante, la seconde pour les tiges et les feuilles. Le céleri contient naturellement du sel, d'où son petit goût salé. Le céleri recèle une quantité importante de minéraux et d'oligoéléments courants comme le calcium, le magnésium, le fer, le sodium, et le potassium. Il contient aussi du phosphore, qui participe, avec le calcium à la solidité osseuse.

Vendredi 18 octobre 2024

Endives, vinaigrette au miel
Pavé de merlu
à l'huile parfumée au citron
Riz pilaf
Mimolette
Compote de pomme bio



Marron ou châtaigne ?
Le marron est un des fruits qu'on mange en soupe, poêlée, purée ou encore crème. Mais pourtant, ce fruit qui nous semble commun ne l'est pas réellement. En effet, nous devrions dire que nous mangeons des châtaignes et non des marrons, d'Inde ou communs, qui sont eux nocifs et indigestes. Le marron est intéressant pour la santé, il contient des glucides, il est source de fibres et pauvre en gras.



tous fous du goût !



du 14 au 18 octobre 2024

**2 000 écoliers font une escale automnale
dans les restaurants scolaires de Thiais**

+ d'infos : 01 48 92 42 42 - www.ville-thiais.fr

