

Lundi

Pâté de campagne
cornichon

Escalope bolognaise

Poêlée forestière

Tomme blanche

Pomme bicolore

Mardi

Flan du pêcheur

Palette de porc à la
Dijonnaise

Lentille

Petit suisse sucré

Poire

MENU DE L'ECOLE

Semaine du 28 janvier au 1 février 2019

Caroténoïdes

Les principaux caroténoïdes retrouvés dans la carotte (cru, cuite ou en jus) sont le bêta-carotène, la lutéine et le zéaxanthine. Les caroténoïdes sont des composés ayant, entre autres, des propriétés antioxydantes, c'est-à-dire qu'ils sont capables de neutraliser les radicaux libres du corps. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un risque moindre de souffrir de plusieurs maladies, comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et certaines maladies liées au vieillissement, par exemple la cataracte. Plusieurs caroténoïdes sont également des précurseurs de la vitamine A, c'est-à-dire que le corps les transforme en vitamine A selon ses besoins.

Pour mieux assimiler les caroténoïdes des carottes

- Prenez-les avec une source de gras, par exemple, un peu d'huile, des noix ou du fromage. Pourquoi? Parce que les caroténoïdes sont des composés liposolubles (solubles dans le gras).

- Faites-les cuire. La cuisson semble également augmenter leur absorption

Jeudi

Carottes au maïs

Steak du fromager

Petits pois à la française

Délice d'emmental

Compote de pomme-
poire

Vendredi

Salade fermière

Nuggets de poisson

Farfalles

Edam

Eclair à la vanille



Cantine scolaire
Route de Condécourt
78250 Tessancourt sur Aubette
TEL: 01 30 99 25 87