



La lettre de CUIETO rigolo

sur la restauration scolaire

Janvier-Février 2012

de PASSY

édito

Contactez nos diététiciennes
www.sodexoconseil.com

N° Magique 32 23 dites "Sodexo"
03 44 47 11 00

Jambon, légumes, poissons, fromages, yaourts... mais aussi bactéries : notre frigo, comme le reste de la cuisine, n'abrite pas que des amis, loin de là ! Parce que certains micro-organismes se multiplient par deux toutes les 20 minutes et peuvent être dangereux pour la santé, il est essentiel d'être vigilants. Aussi, avec Cuieto Rigolo, déclarons la guerre aux bactéries !... De l'achat des produits à leur consommation, à chaque étape, glanons des conseils d'hygiène et de sécurité pour une cuisine... au-dessus de tout soupçon !

Pascal Fourez
Directeur Régional Sodexo

Une cuisine



ir-ré-pro-cha-ble

ou comment garantir fraîcheur et propreté en cuisine

Dans le caddie

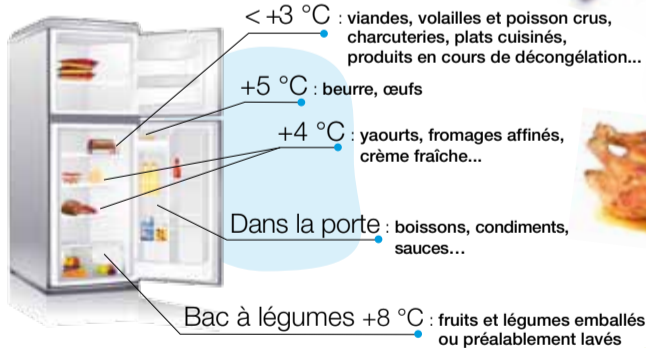
- Pour bien choisir nos produits, ouvrons l'œil ! Quelques indices fraîcheur à retenir :
- ⇨ pour un poisson : corps rigide, œil clair, transparent et arrondi, peau brillante et odeur légère.
 - ⇨ pour les fruits et légumes : aspect ferme et brillant.
- Pensons à faire nos courses en terminant par les produits réfrigérés ou surgelés.

Du au , respectons la chaîne du froid, en rentrant vite à la et en utilisant un pour le transport des produits frais et surgelés !

Dans le frigo

Souvenons-nous que le froid (même au congélateur d'ailleurs) ne fait que ralentir la prolifération des bactéries sans les éliminer ! Prenons donc toutes les précautions :

- ⇨ utilisons un thermomètre plongé dans un verre d'eau pour vérifier le fonctionnement de notre appareil et connaître les différentes zones de température du frigo* afin de ranger les aliments dans la zone adéquate :



- ⇨ ne mélangeons pas produits crus non emballés et produits cuits, et protégeons systématiquement les plats et aliments entamés (film étirable, boîte hermétique) pour éviter toute contamination.
- ⇨ ne conservons pas d'emballages souillés, ni de boîtes métalliques ouvertes.
- ⇨ bichonnons notre frigo en lui offrant une toilette toutes les semaines au vinaigre blanc et tous les mois à l'eau savonneuse (rinçage à l'eau légèrement javellisée).

* Généralement située en haut, la zone la plus froide peut être en bas selon les modèles. Lire la notice du fabricant.

Pour en savoir plus : <http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/>

Dans le congélateur

- ⇨ inscrivons toujours les dates sur les aliments que nous congelons nous-mêmes.
- ⇨ contrôlons la température : -18 °C, voire -20 °C pour les glaces.
- ⇨ pour décongeler un produit, plaçons-le toujours au frigo (jamais à température ambiante) et ne recongelons jamais un aliment décongelé.



Sur le plan de travail



- ⇨ lavons-nous les mains avant de cuisiner, au moins 30 secondes, avec du savon !
- ⇨ préférons les planches à découper en plastique, et ne posons jamais des aliments cuits et prêts à consommer sur une planche non nettoyée ayant servi à la préparation des aliments.
- ⇨ lavons notre couteau entre le découpage de chaque type d'aliment.
- ⇨ changeons nos torchons fréquemment, surtout s'ils sont mouillés : les bactéries adorent l'humidité !

Dans la poêle / au four

- ⇨ volaille, steak et porc doivent être cuits à cœur ! Particulièrement pour les jeunes enfants ou les seniors. C'est le seul moyen d'éradiquer les éventuelles bactéries.

DLC et DLUO : le duo ultrafrais !

- **Date Limite de Consommation (DLC) : à respecter absolument ! Elle indique le moment où une denrée périssable peut présenter un danger immédiat pour la santé.**
- **Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO, signalée par "à consommer de préférence avant le...") : est indicative. Au-delà, le produit risque simplement de perdre saveurs et vitamines.**

Galette en janvier
+
Crêpes en février

Traditions à dévorer !

avec

Cuieto Rigolo



Semaine du 2 au 6 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		SALADE ICEBERG		*ANIMATION ÉPIPHANIE* BETTERAVES	CHOU ROUGE MARINÉ
Plat principal		RAVIOLIS GRATINÉS		RÔTI DE BŒUF AU JUS	FILET DE HOKI
Garniture	CONGÉS SCOLAIRES	*****		PETITS POIS	PURÉE
Fromage		SAINT-PAULIN		YAOURT NATURE	EMMENTAL
Dessert		COMPOTE DE POMMES		GALETTE DES ROIS	MOUSSE AU CHOCOLAT

Semaine du 9 au 13 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	DEMI-POMÉLO	PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CORNICHONS		SALADE DE PÂTES	CÉLERI RÉMOULADE
Plat principal	BOULETTES DE BŒUF SAUCE POIVRADE	PAVÉ DE COLIN SAUCE PERSANE		FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET CITRON	RÔTI DE DINDE SAUCE MIEL
Garniture	GRATIN DE COURGETTES	RIZ CRÉOLE		CHOU-FLEUR BÉCHAMEL	SEMOULE
Fromage	FRAIDOU	TOMME BLANCHE		CANTAL	PETIT COTENTIN
Dessert	GAUFRE	FRUIT DE SAISON		FRUIT	GLACE

Semaine du 16 au 20 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	BETTERAVES	SALADE VERTE ET CROÛTONS		ŒUF DUR MAYONNAISE	CAROTTES RÂPÉES
Plat principal	SAUTÉ DE BŒUF AU PAPIKA	SAUCISSE DE STRASBOURG		HACHIS PARMENTIER	FILET DE MERLU SAUCE CREVETTES
Garniture	POÉLÉE D'HIVER	LENTILLES		*****	ÉPINARDS À LA CRÈME
Fromage	YAOURT ARÔME	BRIE		EDAM	FROMAGE BLANC ET SUCRE
Dessert	FRUIT	COMPOTE DE POMMES		FRUIT	CHOU À LA VANILLE

Semaine du 23 au 27 janvier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	BETTERAVES	SALADE VERTE		CRÊPE AU FROMAGE	ENDIVES EN SALADE
Plat principal	NUGGETS DE POULET KETCHUP	STEAK HACHÉ SAUCE BRUNE		RÔTI DE DINDE	SAUTÉ DE PORC AUX PRUNEAUX
Garniture	HARICOTS VERTS	PÂTES		CAROTTES VICHY	POMMES NOISETTES
Fromage	PETIT MOULÉ	YAOURT		COULOMMIERS	PYRÉNÉES
Dessert	SEMOULE AU LAIT	COMPOTE DE FRUITS		FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE

Semaine du 30 janvier au 3 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	SALADE DE LENTILLES	CAROTTES RÂPÉES		SALADE ICEBERG	POMMES DE TERRE RAVIGOTE
Plat principal	PAVÉ DE COLIN SAUCE CITRON	AIGUILLETES DE POULET SAUCE CRÈME		LONGE DE PORC SAUCE CHARCUTIÈRE	POISSON PANÉ
Garniture	GRATIN DE POTIRON	PENNES RIGATE		PETITS POIS	CHOU-FLEUR PERSILLÉ
Fromage	PETIT COTENTIN	GOUDA		TOMME 	YAOURT
Dessert	FRUIT DE SAISON	CRÈME VANILLE		CRÊPE AU SUCRE	FRUIT

Semaine du 6 au 10 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	PIZZA REINE	ROSETTE		SALADE VERTE SAUCE CIBOULETTE	SALADE COLESLAW
Plat principal	CORDON BLEU	TARTIFLETTE 		HACHIS PARMENTIER	FILET DE HOKI BEURRE PERSILLÉ
Garniture	BLETTES À LA BÉCHAMEL	*****		*****	CORDIALE DE LÉGUMES
Fromage	SAINT-BRICET	FROMAGE BLANC ET SUCRE 		CAMEMBERT	BÔCHETTE LAIT MÉLANGÉ
Dessert	FRUIT	FRUIT		LACTÉ AU CHOCOLAT	COCKTAIL DE FRUITS

Semaines du 13 au 24 février

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée					
Plat principal					
Garniture			CONGÉS SCOLAIRES		
Fromage					
Dessert					

Semaine du 27 février au 2 mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	SALADE DE HARICOTS VERTS	SALADE VERTE ET CROÛTONS		SALADE COLESLAW	CRÊPE AU FROMAGE
Plat principal	SAUTÉ DE PORC CONFIT	AIGUILLETES DE POULET		RÔTI DE BŒUF	BURGER DE VEAU
Garniture	LENTILLES	SEMOULE DE BLÉ		FARFALLINAS	PETITS POIS
Fromage	FROMAGE BLANC ET SUCRE 	FROMAGE FONDU		BRIE	RONDELÉ
Dessert	FRUIT DE SAISON	FLAN NAPPÉ AU CARAMEL		FRUIT	FRUIT