



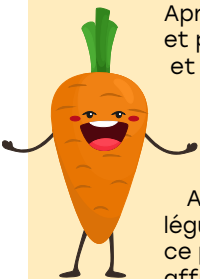
la
Can't'auch

Cyril **le grain de riz**



*Les féculents
quel talent !*





Après un mois de septembre bien coloré et plein de fraîcheur, place à l'automne et à ses plats réconfortants!

Notre ami Cyril, le grain de riz n'a pas dit son dernier mot: il s'invite de nouveau à table, mais cette fois sous une forme différente... une blanquette de veau au riz.

Avec son riz de Camargue Bio bien tendre, des petits légumes fondants et une sauce légère et onctueuse, ce plat réchauffe les cœurs (et les assiettes) pour affronter les premiers frissons d'octobre.

La blague:

Pourquoi le riz est toujours de bonne humeur?



Réponse :
Parce qu'il voit
toujours la
vie... en grain

La recette de Jojo

LA BLANQUETTE DE VEAU AU RIZ DE CAMARGUE BIO

Ingrédients

(pour 4 personnes):

- 250 g de riz de Camargue Bio
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 oignon
- 150 g de champignons de Paris
- 1 kg de viande de veau coupée en morceaux
- 20 cl de crème légère
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre, herbes aromatiques (persil, laurier, thym)



eStock

Préparation:

1. Laver et éplucher les légumes. Couper les carottes, le poireau et les champignons en petits morceaux.
2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive, puis ajouter les morceaux de veau.
3. Ajouter les légumes, le cube de bouillon et couvrir d'eau. Laisser mijoter 25 min à feu doux.
4. Cuire le riz de Camargue Bio dans une casserole d'eau bouillante salée (environ 15-18 min). Égoutter.
5. Quand la viande et les légumes sont cuits, ajouter la crème légère pour lier la sauce.
6. Saler, poivrer, parfumer avec les herbes.
7. Servir la blanquette bien chaude, accompagnée du riz de Camargue Bio.

Bonne dégustation.



LE + SANTÉ



Le mot du DIET'

Le riz de Camargue Bio : un trésor bien de chez nous !

Saviez-vous que la Camargue, dans le sud de la France, est l'un des rares endroits d'Europe où l'on cultive du riz ? Reconnu par une Indication Géographique Protégée (IGP), le riz de Camargue existe en plusieurs couleurs (blanc, complet, rouge, noir) et se distingue par son goût unique et sa richesse nutritionnelle. Il possède de nombreux atouts :

- **Riche en fibres et en minéraux** (surtout le riz complet).
- **Source d'énergie lente :** parfait pour tenir toute la journée à l'école.
- **Produit local et durable,** cultivé dans le respect de l'environnement.

En version blanquette, il devient le complice idéal d'un plat chaud, équilibré et de saison.

Un grain d'ici... pour le plaisir et la santé de tous !



CANTINE SCOLAIRE ET CENTRE AÉRÉ

MENUS DU MOIS

D'OCTOBRE 2025

Lundi 29 Tajine d'agneau Semoule BIO Fromage Dessert	Mardi 30 Omelette BIO Gratin de chou-fleur Fromage Pâtisserie	Mercredi 1 Salade verte Macaronis BIO sauce Carbonara* Fruit	Jeudi 2 Poulet rôti Gratin dauphinois Fromage Fruit	Vendredi 3 Carottes râpées Calamars à la romaine Épinards Dessert
Lundi 6 Sauté de porc* à la moutarde Perles Fromage Dessert	Mardi 7 Dahl de pois chiche BIO Riz Basmati Fromage Fruit	Mercredi 8 Steak haché de veau Haricots beurre Fromage Dessert	Jeudi 9 Saucisson beurre* Rosbeef Ratatouille Dessert	Vendredi 10 Poissons panés Gratin de blettes Fromage Fruit
Lundi 13 Jambon* Purée de carotte BIO Fromage Dessert	Mardi 14 Velouté de lentilles Quenelles sauce Aurore Boulgour BIO Fruit	Mercredi 15 Escalope viennoise Poêlée de légumes Fromage Pâtisserie	Jeudi 16 Blanquette de veau Riz de Camargue BIO Fromage Fruit	Vendredi 17 Couscous au poisson Semoule BIO Fromage Fruit
Lundi 20 Bœuf carottes Torsades BIO Fromage Dessert	Mardi 21 Soupe pois cassés BIO Nuggets fromage Haricots verts persillés Fruit	Mercredi 22 Mortadelle * Lasagnes aux épinards Dessert	Jeudi 23 Velouté de légumes Steak haché Pommes noisette Fruit	Vendredi 24 Merlu sauce safran Riz de Camargue BIO Fromage Dessert

Les menus et repas sont élaborés et servis par le personnel de la Mairie d'Allauch.
Les menus peuvent être modifiés en raison d'événements indépendants de notre volonté.
« Règlement INCO n°1169/2011 : les menus sont susceptibles de contenir un ou plusieurs allergènes majeurs (voir tableau) »



Viande Bovine Française



Volaille Française Label Rouge



Volaille Française



Pêche durable



Produit Bio



Contient du Porc



Légumes et fruits frais



Sans nitrite



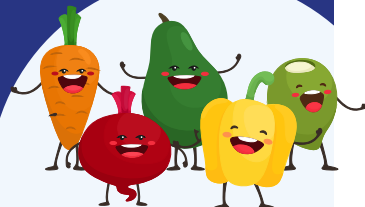
Produits locaux



Produit d'appellation d'origine protégé



Certification environnementale de niveau 2



Salade italienne : pâtes, tomates, pesto,
Salade de riz : maïs, olive, riz, tomate, thon



L'INFO DE LA CANT'AUCH

« UNE ÉQUIPE EN OR : ESPRIT D'ÉQUIPE ET RÉUSSITE COLLECTIVE »



Comme chaque année, le **séminaire de rentrée de la Direction de l'Éducation** s'est tenu quelques jours avant la rentrée scolaire.

Ce rendez-vous annuel a réuni **115 agents : 58 agents d'entretien et de cantine, 32 ATSEM, 6 bibliothécaires scolaires, 3 ETAPS et 16 agents de la cuisine centrale.**

L'objectif de cette journée était de renforcer l'esprit d'équipe et célébrer la réussite collective qui fait vivre chaque jour nos écoles.

C'est dans une ambiance conviviale que chaque équipe a dû relever des défis collaboratifs et stratégiques. Entre rires, concentration et échanges, ces activités ont permis à tous de :

- > **Mieux se connaître,**
- > **Découvrir les compétences et talents de chacun,**
- > **Expérimenter la force de la collaboration** pour atteindre un objectif commun.

La réussite collective est le fruit de l'engagement de chacun, et cette journée a été l'occasion de rappeler que chaque rôle est essentiel à la vie scolaire.

Une belle réussite sur le plan humain et pédagogique !
Merci à toutes et à tous pour votre énergie,
votre implication et votre bonne humeur !

La cant'Auch est consultable en ligne

> **rendez-vous sur :**

famille.allauch.com

Rubrique Infos pratiques



Toutes les infos utiles :

- > Guichet Famille
- Ville d'Allauch
- > 04 86 67 46 47
- > famille@allauch.com
- > famille.allauch.com