OGUSTHYM SCOLAIRE & QUALYDIET

INFO NUTRITION

LE MOIS DE NOVEMBRE 2026

À LA UNE CE MOIS-CI

Huile d'olive : l'or de notre alimentation !

Trésor du régime méditerranéen, l'huile d'olive est riche en acides gras insaturés, en antioxydants et en vitamine E.

Elle contribue à la santé cardiovasculaire, protège nos cellules et relève naturellement le goût de nos plats.

Une cuillère par jour pour votre santé !

LES BÉNÉFICES

- Bonne pour le cœur et la circulation sanguine
- Riche en antioxydants, elle protège nos cellules
- Améliore le profil cholestérol
- Saveur naturelle et polyvalente en cuisine

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'huile d'olive extra vierge est obtenue par première pression à froid. Plus elle est fruitée et légèrement poivrée, plus elle est riche en polyphénols bénéfiques.

BIEN LA CHOISIR

- Privilégiez une huile d'olive vierge extra
- Conservez-la à l'abri de la lumière et de la chaleur
- Utilisez-la de préférence crue ou en fin de cuisson

LA RECETTE DU MOIS

Facile, saine et savoureuse !

Salade tiède de lentilles à l'huile d'olive, légumes rôtis et feta

Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles vertes
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 100 g de feta
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre, herbes fraîches (persil ou coriandre)

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau pendant 20 à 25 minutes. Égoutter et réserver.
2. Préchauffer le four à 200°C.
3. Couper les légumes en morceaux. Les disposer sur une plaque, arroser d'1 c. à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et enfourner 20 minutes.
4. Dans un saladier, mélanger les lentilles tièdes, les légumes rôtis, l'oignon émincé et la feta émiettée.
5. Assaisonner avec le jus de citron, le reste d'huile d'olive et les herbes fraîches.
6. Servir tiède ou à température ambiante.

ASTUCE !

Vous pouvez ajouter des noix ou des graines pour plus de croquant.

CALENDRIER NUTRITIONNEL

16 novembre : Journée mondiale de l'alimentation

25 novembre : Journée mondiale de l'olive

ZOOM PRODUIT

L'huile d'olive : un pilier du régime méditerranéen. Riche en bons gras, elle sublime nos recettes tout en prenant soin de notre santé.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT

À déguster avec un yaourt nature et un fruit de saison pour un repas équilibré.



Manger varié, local et de saison, c'est bon pour la santé et pour la planète !

Menus élaborés par notre diététicienne selon les recommandations du PNNS et du GEMRCN et intégrant des produits SIQO dans la valeur des achats.

Rubelles

OGUSTHYM SCOLAIRE

MENU

Notre pain est local et Bio

Semaine du 02 au 06 Novembre 2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de lentille et féta (7,10) ou salade bar	Carottes râpées bio ou salade bar	Soupe de potiron bio ou salade bar	Salade de chou franc-comtois (7,10) ou salade bar
Omelette bio aux fines herbes (3)	Lasagne au saumon (4)	Tajine de veau	Poulet rôti
Epinards à la crème (7)	Salade verte bio (10	Semoule bio (1) et légumes du tajine	Frites maison et haricots verts bio
Comté (7) ou laitage bio (7)	Fromage blanc bio (7) au coulis ou Fromage (7)	Brie de Melun (7) ou laitage (7)	Petit suisse fruité (7) ou fromage (7)
Compote ou dessert bar	Salade de fruits maison ou dessert bar	Gâteau du chef (1,7) ou dessert bar	Fruit de saison bio ou dessert bar

ALLERGÈNES



FRUITS DE SAISON



Ogusthym le goût de l'authenticité

Rubelles

OGUSTHYM SCOLAIRE

MENU

Notre pain est local et Bio

Semaine du 09 au 13 Novembre 2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Velouté de légumes bio (7) ou salade bar	Salade de Coleslaw (10) ou salade bar	Salade de thon ou salade bar	Salade d'endives et croûtons (10,1) ou salade bar
Sauté de poulet au curry	Paleron de boeuf façon pot au feu (8)	Chili sin carné (végétarien)	Poisson du jour (4)
Semoule bio (1) et brocolis	Légumes du pot au feu (carottes -navets) et pommes de terre	Riz bio	Gratin de chou-fleur et pommes de terre (7)
Yaourt de Sigy (7) ou fromage(7)	Gouda (7) ou laitage (7)	Petit suisse aromatisé (7) ou fromage (7)	Camembert (7) ou laitage (7)
Fruit de saison bio ou dessert bar	Salade de fruits maison ou dessert bar	Compote maison ou dessert bar	Fruit de saison ou dessert bar

ALLERGÈNES



FRUITS DE SAISON



Ogusthym le goût de l'authenticité

Rubelles

OGUSTHYM SCOLAIRE

MENU

Notre pain est local et Bio

Semaine du 16 au 20 Novembre 2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Dès de betterave au chèvre (7,10) ou salade bar	Soupe de butternut ou salade bar	Chou rouge vinaigrette (10) ou salade bar	Salade de pommes de terre ou salade bar
Petit salé (poisson (4))	Boeuf bourguignon	Poisson du jour (4)	Quiche aux légumes (1,7,3)
Lentilles et carottes bio	Purée de pommes de terre (7) et haricots verts	Boulgour (1) et carottes braisées	Salade verte bio (10)
Brie (7) ou laitage (7)	Fromage blanc bio au miel (7) ou Fromage (7)	Petit suisse aromatisé (7) ou fromage (7)	Kiri (7) ou laitage (7)
Salade de fruits maison ou dessert bar	Compote maison ou dessert bar	Gâteau maison (1,7) ou dessert bar	Fruit de saison ou dessert bar

ALLERGÈNES



FRUITS DE SAISON



Ogusthym le goût de l'authenticité

Rubelles

OGUSTHYM SCOLAIRE

MENU

Notre pain est local et Bio

Semaine du 23 au 27 Novembre 2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Velouté de poireaux bio ou salade bar	Oeuf dur mayonnaise (3,10) ou salade bar	Salade de pâtes (1) ou salade bar	Verinne avocat - surimi (4) ou salade bar
Boulette d'agneau	Dahl de lentilles	Poisson du jour (4)	Hachis parmentier végétale
Semoule bio (1) et légumes de couscous	Riz complet bio	Purée de patate douce	Salade verte bio (10)
Cantal (7) ou laitage (7)	Yaourt de Sigy (7) ou Fromage (7)	Chèvre (7) ou laitage(7)	Yaourt aux fruits (7) ou fromage (7)
Fruit de saison bio ou dessert bar	Chou vanille (1,7) ou dessert bar	Salade de fruits frais maison ou dessert bar	Poire bio cuite au chocolat maison (7) ou dessert bar

ALLERGÈNES



FRUITS DE SAISON



Ogusthym le goût de l'authenticité

OGUSTHYM SCOLAIRE & QUALYDIET

INFO NUTRITION

LE MOIS DE DÉCEMBRE 2026

À LA UNE CE MOIS-CI

Les agrumes, des trésors pour l'hiver !

Riches en vitamine C, en antioxydants et en fibres, les agrumes (orange, clémentine, citron, pamplemousse) renforcent nos défenses immunitaires et aident à lutter contre la fatigue hivernale.

Ils favorisent également l'absorption du fer et participent à une bonne hydratation.

Pensez à en consommer chaque jour pour rester en forme tout l'hiver !

LES BÉNÉFICES

- Renforce le système immunitaire
- Riche en antioxydants, protège les cellules du vieillissement
- Favorise l'absorption du fer
- Facilite la digestion grâce à sa teneur en fibres
- Apporte fraîcheur et vitalité

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le citron contient plus de vitamine C que l'orange !
Le zeste d'agrumes renferme également des huiles essentielles aux propriétés antibactériennes et parfumantes.

BIEN LA CHOISIR

- Choisissez des agrumes fermes et lourds pour leur taille.
- Privilégiez-les bios si vous utilisez le zeste.
- Conservez-les à température ambiante ou au réfrigérateur.

LA RECETTE DU MOIS

Fraîche, colorée et pleine de pep's !

Salade d'hiver aux agrumes, fenouil et noix

Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 2 oranges
- 1 pamplemousse rose
- 1 fenouil
- 1 petite échalote rouge
- 40 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de miel
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Prélever les suprêmes des agrumes à vif et récupérer le jus.
2. Émincer finement le fenouil et l'échalote.
3. Dans un saladier, mélanger les agrumes, le fenouil et l'échalote.
4. Préparer la vinaigrette : mélanger le jus d'agrumes, l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre.
5. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement.
6. Parsemer de noix concassées et servir frais.

ASTUCE !

Ajoutez quelques graines de grenade ou de la mâche pour encore plus de couleur et de croquant.

CALENDRIER NUTRITONNEL

1er décembre : Journée mondiale de lutte contre le sida

21 décembre : Début de l'hiver

ZOOM PRODUIT

Le pamplemousse : riche en vitamine C et en flavonoïdes, il aide à stimuler les défenses naturelles et à réduire la sensation de fatigue.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT

À déguster en entrée légère ou en accompagnement d'un poisson ou de volailles rôties.



Manger varié, local et de saison, c'est bon pour la santé et pour la planète !

Menus élaborés par notre diététicienne selon les recommandations du PNNS et du GEMRCN et intégrant des produits SIQO dans la valeur des achats.

Rubelles

OGUSTHYM SCOLAIRE

MENU

Notre pain est local et Bio

Semaine du 30 au 04 Décembre 2026

LUNDI (VEGETARIAN)	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade d'hiver ou salade bar	Soupe de légumes bio ou salade bar	Salade de bettrave et féta (10,7) ou salade bar	Carottes râpées (10) ou salade bar
Spaghettis (1)	Tartiflette (7) (* dès de volaille)	Estouffade de boeuf	Poisson du jour (4)
Bolognaise végétale (aux lentilles corail)	Salade verte bio (10)	Panais braisé et blè (1)	Salsifis à la crème (7) et riz bio
Tomme blanche (7) ou laitage (7)	Comté (7) ou laitage (7)	Fromage blanc au miel (7) ou fromage (7)	Brie (7) ou laitage (7)
Salade de fruits bio ou dessert bar	Carpaccio d'ananas ou dessert bar	Gâteau à la crème de marron (1) ou dessert bar	Pommes bio au four à la gelée de groseille

ALLERGÈNES



FRUITS DE SAISON



Ogusthym le goût de l'authenticité

Rubelles

Rubelles

OGUSTHYM SCOLAIRE

MENU

Notre pain est local et Bio

Semaine du 07 au 11 Décembre 2026

LUNDI	MARDI (VEGETARIAN)	JEUDI	VENDREDI
Taboulé libanais (1) ou salade bar	Soupe de potimarron ou salade bar	Carotte râpées bio (10) ou salade bar	Salade de fenouil aux raisins secs (10, 12) ou salade bar
Cuisse de poulet rôti	Quiche aux blettes bio et saumon (1,4,7,3)	Rôti de veau sauce au thym	Omelettes aux poivrons (3)
Petits pois -carottes bio	Salade d'endive bio	Pennes (1)	Pommes de terre bio rissolées
Yaourt de Sigy (7) ou Fromage (7)	Maasdam (7) ou Laitage (7)	Yaourt nature bio (7) ou Fromage (7)	Emmental (1) ou Laitage (7)
Fruit de saison bio ou dessert bar	Panna cotta maison au coulis exotique ou dessert bar	Compote pomme-poire maison ou dessert bar	Fruit de saison bio ou dessert bar

ALLERGÈNES



FRUITS DE SAISON



Ogusthym le goût de l'authenticité

Rubelles

OGUSTHYM SCOLAIRE

MENU

Notre pain est local et Bio

Semaine du 14 au 18 Décembre 2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de champignons bio ou salade bar	Soupe de petit pois ou salade bar		Salade vertes bio aux croûtons (1,10) ou salade bar
Curry doux de lentilles corail	Poisson du jour sauce à l'oseille (7,4)	repas de Noel	Rôti de porc (*rôti de volaille)
Riz complet bio	Trio carottes - panais - blè (1)		Gratin de courge (7)
Bûchette de chèvre (7) ou Laitge (7)	Yaourt nature bio (7) ou Fromage (7)		Mimolette (1) ou Laitage (7)
Fruit de saison bio ou dessert bar	Gâteau à l'ananas (1) ou dessert bar		Fruit de saison bio ou dessert bar

ALLERGÈNES



FRUITS DE SAISON



Ogusthym le goût de l'authenticité