

Le sais-tu ?

L'oignon est l'un des plus anciens légumes cultivés par l'humanité, dont les origines remontent à plusieurs milliers d'années. Aujourd'hui, il est un incontournable dans la cuisine française, asiatique, indienne et bien d'autres.

Il existe plusieurs variétés d'oignons en voici les principales :

- **oignon jaune**, le plus commun, il est idéal pour la cuisson longue, car il développe un goût caramélisé,

- **oignon rouge**, reconnaissable par sa couleur pourpre, il est plus doux et plus sucré que l'oignon jaune,
- **oignon blanc**, son goût est plus doux et plus délicat que celui des oignons jaunes. Utilisé souvent dans les plats mexicains,

- **oignon doux**, il est moins piquant et très prisé pour être consommé cru.

LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique

LES CIRCUITS COURTS AU RESTAURANT SCOLAIRE DE BALZAC

Depuis de nombreuses années, la cantine scolaire est approvisionnée en circuits courts pour la viande, la charcuterie et les légumes frais.

En ce qui concerne la viande, il y a 40 ans déjà, l'ancienne responsable du restaurant scolaire de Balzac se fournissait auprès de producteurs locaux. Pour les légumes, les nombreux maraîchers de la commune permettaient d'alimenter le restaurant. L'actuelle responsable du restaurant scolaire, Laura Blay, poursuit cette dynamique avec encore plus d'approvisionnements locaux.

Les produits travaillés à la cantine n'étant que des produits de saison, ces derniers sont majoritairement locaux sauf bananes et agrumes.

Exemple de produits achetés auprès d'un grossiste en fruits et légumes :

- salade et poireaux de Saint Yrieix et Vendelle,
- melons, abricots, nectarines de Charente et Charente Maritime,
- lentilles et haricots blancs du Nord Charente.

Le poisson provient de Charente-Maritime, il est dénommé «selon arrivage», car dépendant de la pêche du jour.

Des recherches sont en cours pour la fourniture de produits laitiers locaux.

20% de l'ensemble de ces produits sont issus de l'agriculture biologique.

Le pain, les galettes, les cornuelles et quelques chocolats proviennent de la boulangerie de Balzac.

Une fois par semaine, un menu végétarien est proposé à tous les enfants.

(article paru dans le « Vivre à Balzac », magazine municipal de novembre 2025)

Menu d'avril 2026



jeudi 2

vendredi 3

betteraves crues

poisson selon arrivage

haricots verts et beurre

petit suisse aromatisé



méli mélo de crudités

vide congélateur

entremet vanille maison

cornuelle



BONNES VACANCES!

lundi 20

mardi 21

jeudi 23

vendredi 24

carottes râpées et radis

saucisse de Toulouse

gratin de courgettes

fromage à pâte cuite

banane



salade feuille de chêne rouge

avocat et œuf dur

haut de cuisse de poulet

flageolets

yaourt nature sucré

chocolat de Pâques



terrine de lapin à l'ancienne

poisson selon arrivage

semoule dorée

comté

pomme



menu végétarien

céleri rémoulade

pépites de blé

carottes à la crème

crème dessert au chocolat



lundi 27

mardi 28

jeudi 30

duo de choux

paupiette de veau

légumes verts

mini fromage à pâte molle

éclair au chocolat



Au pays du violet, la vallée enchantée *

betteraves crues

jambon braisé

purée de vitelotte

fromage blanc - confiture de

myrtille



concombres vinaigrés

sauté de dinde

farfalles

fromages variés

poire



* Nous découvrons une vallée mystérieuse où les aliments aident le corps à bien fonctionner

Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.

