



*La semaine du goût Monégasque*

# SMR

Société Monégasque de Restauration

— elior —



elior @

**Semaine du goût monégasque  
du 15 au 19 janvier 2024**

## « Toast de chèvre au miel »



Ce qu'il faut savoir sur :

### le FROMAGE DE CHÈVRE

Le fromage de chèvre est un produit laitier apprécié depuis plusieurs siècles dans de nombreuses cultures du monde. Fabriqué à partir de lait de chèvre, il existe de nombreux types de fromages de chèvre, chacun ayant sa propre texture, son goût et son arôme.

#### Ses bienfaits :

- source de nutriments importants pour la santé ;
- facile à digérer en raison de sa teneur en graisses plus faible (moins de lactose) et de la présence d'enzymes digestives naturelles ;
- contribue à la santé cardiovasculaire ;
- ses valeurs nutritionnelles varient selon le type de fromage : un fromage frais sera plus riche en eau et donc moins calorique et moins riche en divers nutriments comme les protéines, les lipides, mais aussi le calcium et la vitamine D.

## « Gratin de topinambour »



Ce qu'il faut savoir sur :  
le **TOPINAMBOUR**

Le topinambour est un légume racine d'origine américaine arrivé en France au XVII<sup>ème</sup> siècle.

#### Ses bienfaits :

- cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale ;
- ses sucres pourraient également jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies ;
- pauvre en calories, riche en fibres, en vitamines et en minéraux, il se cuisine comme une pomme de terre (bien qu'il ne soit pas de la même famille) et à une saveur proche de l'artichaut.
- la présence de calcium permet de renforcer les os et les dents.

Le topinambour est une plante dont on ne consomme que le tubercule. Il est de forme irrégulière et de couleur rose pâle, ressemblant un peu aux racines de gingembre. Pour être consommé, il faut éplucher sa peau. La saison du topinambour est d'octobre à février.

Le topinambour appartient à la famille des astéracées comme l'artichaut, la laitue et la chicorée.



C'EST BON  
À SAVOIR



Les  
Lycéens

### Menus Lycée Rainier III

Semaine du 15 au 19 Janvier 2024

**SEMAINE DU GOUT MONEGASQUE**  
(LE CHEVRE & LE TOPINAMBOUR)



**SMR**  
Société Monegasque de Restauration  
- elior -

LUNDI	MARDI	JEUDI JOURNÉE DU GOUT MONEGASQUE	VENDREDI NOUVEL AN RUSSE
Wrap Jambon, beurre Salade verte Poireaux vinaigrette Salade de quinoa	Pissaladière Rosette, cornichons Salade verte Salade Club Salade de riz	Toast de chèvre au miel Assiette de jambon cru Salade verte Poivrons grillés Salade de pâtes	Pizza Œufs farcis à la Russe Salade verte Salade du Chef Salade Russe
Pintade rôtie Bolognaise de bœuf	Tajine d'agneau Filet de poisson pané, citron	Filet de colin sauce beurre mandarine Colombo de porc	Koulibiac de saumon Nuggets
Spaghettis Chou vert braisé	Semoule Légumes tajine	Riz basmati Gratin de topinambour	Pommes de terre rôties au four Gratin de potiron
Assortiment de fromages & laitages	Assortiment de fromages & laitages	Assortiment de fromages & laitages	Assortiment de fromages & laitages
Eclair au chocolat Salade de fruits frais Compote pomme/banane Fruit frais Ile Flottante	Cake au citron Salade de fruits frais Poire au vin Fruit frais Entremets à la vanille	Génoise à la confiture Salade de fruits frais Pomme au four Fruit frais Faisselle	Gâteau Russe Salade de fruits frais Compote de pomme Fruit frais Yaourt aux fruits
Viande Bovine Française Fabrication maison	Label Rouge Produit local	Agriculture Biologique Du pain  est servi à tous les repas	

Les équipes de SMR vous souhaitent un bon appétit.

elior