



**Nouveauté : Natâma est devenu 100% BIO !**

Les recettes de Natâma et Natâma crèche sont cuisinées en Occitanie, exclusivement à partir d'**ingrédients 100% bio** et si possible **de proximité** !

**Nous avons revisité presque toutes les recettes**, à cette occasion, et effectué des adaptations.

**Certaines recettes ont été supprimées**, temporairement ou définitivement, faute d'en avoir trouvé tous les ingrédients avec une origine agriculture biologique et répondant aux cahiers de charges de Natâma en terme de garantie d'absence de contamination croisée, et/ou d'origine géographique.

**Risque de traces de maïs dans le riz** : la culture du riz bio impose une rotation avec une autre culture pour éviter l'invasion de plantes adventices. Il s'agit du maïs pour notre fournisseur. Aussi, malgré les contrôles et le trieur optique, nous ne pouvons plus garantir l'absence de traces de maïs dans nos plats à base de riz bio en grain et farine.

**Presque tous les codes produits ont changé.**

Vous retrouverez sur [www.natama.eu](http://www.natama.eu) les nouvelles fiches techniques.

	<p><b>Nouvelle recette</b>, nouveaux ingrédients  <b>Nouveaux ingrédients</b> de la carte 2019/2020 :            ✓ Panais            ✓ Haricots blancs (recette disponible novembre 2019)  <b>Potages sans sel</b> : autre nouveauté :            ✓ 2 potages sans sel ajouté, pour les crèches et régimes hyposodés</p>
	<p>Déclinaison de la recette <b>sans impact au plan allergologique</b>            Modification mineure du nom de la recette et du plateau correspondant            Déclinaison d'un ingrédient de la même espèce animale (ex. substitution de poulet par poule), ou suppression d'un ingrédient</p>
	<p>Modification de la recette <b>avec impact au plan allergologique</b>            Nom de la recette et du plateau correspondant clairement modifiés            Ajout ou substitution d'un ingrédient, ex. farine de maïs par farine de riz</p>
	<p>Supprimé sur la carte 2019/2020            Certaines recettes pourraient être réintégrées ultérieurement, ou fabriquées sur commande, sous réserve de la disponibilité des ingrédients d'origine biologique.</p>

## MENUS BIO NATÂMA 2019-2020

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
 BIOM007	Bolonia Bio	Salade Mexico Fusilli bolognaises Délice pom'pêche
 BIOM008	Chez mon Papy Bio	Velouté de tomate Poule en sauce Délice pom'pêche
BIOM009	Clef des champs Bio <i>Chaud ou froid</i> <i>Sans viande</i>	Velouté de tomate Quinoa petits légumes Pomme abricot
 BIOM010	C' Halloween Bio	Soupe du soleil Parmentier de dinde au panais Pruneaux dans les pommes
 BIOM011	C' Idéfix Bio	Tomatomaïs Fusilli au basilic et manchons de poulet Dessert choco et caramel
BIOM012	La Camargue Bio	Salade camarguaise Fricassée de dinde basilic Pommes caramélisées
 BIOM013	C' Boule et Bill Bio	Soupe d'automne Boulettes de bœuf légumes et riz Poire
 BIOM014 Disponible novembre 19	C' Gourmet Bio	Salade de quinoa Fusilli parfumées et dinde Flan aux pommes et myrtilles
BIOM015	Le forestier Bio	Soupe d'automne Bœuf ratatouille et riz Pomme poire
 BIOM016	Petit malin Bio	Tomatomaïs Parmentier de bœuf purée de carotte Poire abricot
 BIOM017 Disponible novembre 19	Les oliviers Bio	Taboulé de quinoa Fusilli sauté de bœuf aux olives Chocolat aux poires

 BIOM018	C' Itxassou basque bio	Terrine tomate haricots verts Poule à la provençale Dessert au chocolat
 BIOM019	L'oriental Bio	Salade composée Poule à l'abricot et riz Chocolat aux myrtilles
 BIOM020	Menu du chef Bio <i>Chaud ou froid</i>	Soupe méditerranéenne Dinde au quinoa Pomme d'amour
 BIOM021	Roussillon abricot Bio	Soupe potirotte Fusilli boulettes orientales Pomme abricot
 BIOM022	C' Soleil levant Bio <i>Chaud ou froid</i>	Terrine du sud Chop suey Poule Pomme cœur de framboise
BIOM023	Vegy Bio <i>Chaud ou froid</i> <i>Sans viande</i>	Terrine de carotte Quinoa petits légumes Dessert au chocolat
 BIOM024	Méli-Mélo Bio	Soupe du jardinier Fusilli bolognaises Pomme
 BIOM025 Disponible novembre 19	Saveurs du jardin Bio <i>Chaud ou froid</i> <i>Sans viande</i>	Taboulé de quinoa Mijoté de haricot blanc tomate Dessert au chocolat
 BIOM026 Disponible novembre 19	Papilles en éveil Bio	Terrine de panais patate douce Manchons de poulet et riz parfumé Abricot aux pruneaux

### SOUPES 170 g

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOS006	Soupe d'automne	Eau, carotte, poireau, pomme de terre, huile d'olive vierge, sel, poivre.
 BIOS007	Potage d'automne <i>Sans sel ajouté</i>	Eau, carotte, poireau, pomme de terre, huile d'olive vierge.
BIOS008	Soupe du jardinier <i>Chaud ou froid</i>	Eau, courgette, poireau, carotte, pomme de terre, huile d'olive vierge, sel, poivre.
 BIOS004	Potage du jardinier <i>Sans sel ajouté Chaud ou froid</i>	Eau, courgette, poireau, carotte, pomme de terre, huile d'olive vierge.
BIOS003	Soupe du soleil	Eau, potiron, carotte, poireaux, pomme de terre, huile d'olive vierge, sucre, sel, poivre.
BIOS005	Soupe méditerranéenne <i>Chaud ou froid</i>	Eau, tomate, courgette, aubergine, pomme de terre, huile d'olive vierge, sucre, basilic, sel, poivre.
BIOS002	Soupe potirotte	Potiron, carotte, eau, huile d'olive vierge, sel, poivre.
BIOS001	Velouté de tomate <i>Chaud ou froid</i>	Tomate, eau, pomme de terre, huile d'olive vierge, sucre, basilic, sel, poivre.

## ENTRÉES

100 g

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOE004	Salade camarguaise <i>Froid ou tiède</i>	Riz précuit (riz, eau), courgette, aubergine, tomate, oignon, poivron, huile d'olive vierge, basilic, sel, poivre.
BIOE003	Salade composée	Haricot vert, pomme de terre, carotte, tomate, huile d'olive vierge, basilic, sel, poivre.
BIOE001	Salade de quinoa <i>Froid ou tiède</i>	Quinoa précuit (quinoa, eau), tomate, courgette, poivron, oignon, basilic, huile d'olive vierge, sel, eau, poivre.
 BIOE010	Salade Mexico	Maïs, pomme, poivron rouge, concombre, huile d'olive vierge, jus de citron (eau, concentré de citron), sel, poivre.
BIOE002	Taboulé de quinoa	Quinoa précuit (quinoa, eau), tomate, concombre, huile d'olive vierge, menthe, sel, poivre.
BIOE006	Terrine de carotte	Carotte, eau, maïs, huile d'olive vierge, sel, poivre.
 BIOE011	Terrine patate douce et panais	Patate douce, panais, eau, farine de riz, huile d'olive vierge, sel, gingembre, poivre.
 BIOE008	Terrine du Sud	Carotte, courgette, oignon, poivron rouge, farine de riz, huile d'olive vierge, ciboulette, sel, poivre.
 BIOE005	Terrine tomate haricot vert	Tomate, haricot vert, maïs, farine de riz, huile d'olive vierge, sucre, basilic, sel, poivre.
BIOE009	Tomatomaïs	Tomate, maïs, huile d'olive vierge, sel, poivre.

PLATS   
275 g

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOP023	Bœuf ratatouille et riz parfumé	Riz précuit (riz, eau), viande bovine, tomate, courgette, aubergine, huile d'olive vierge, sel, sucre, thym, poivre.
 BIOP003	Boulette de bœuf légumes et riz	Riz précuit (riz, eau), boulette de bœuf (viande bovine, courgette, sel), tomate, huile d'olive vierge, sel, sucre, poivre.
 BIOP027 Disponible novembre 2019	Mijoté de haricots blancs tomate <i>Chaud ou froid</i> <i>Sans viande</i>	Riz long grain, maïs grain, haricot blanc, poivron rouge, oignon, tomate, huile d'olive vierge, sel, poivre.
 BIOP019	Chop suey de poule <i>Chaud ou froid</i>	Viande de poule, haricot vert, courgette, poivron rouge, chou, carotte, oignon, huile d'olive vierge, gingembre, sel, poivre.
 BIOP022	Dinde au quinoa <i>Chaud ou froid</i>	Quinoa précuit (quinoa, eau), viande de dinde, courgette, tomate, huile d'olive extra vierge, basilic, thym, poivre, sel, sucre.
BIOP015	Fricassé de dinde basilic	Pomme de terre, viande de dinde, carotte, eau, pomme, huile d'olive vierge, farine de riz, basilic, sel, poivre.
BIOP012	Fusilli au basilic et manchons de poulet	Fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), manchons de poulet, huile d'olive vierge, basilic, sel.
BIOP006	Fusilli bolognaises	Fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), tomate, viande bovine, carotte, huile d'olive vierge, sel, basilic, thym, sucre, poivre.
BIOP007	Fusilli sauté de bœuf aux olives	Fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), viande bovine, tomate, oignon, huile d'olive vierge, olive verte, sucre, sel, basilic, thym, poivre.
 BIOP020	Fusilli parfumées et dinde	Fusilli de maïs précuits (farine de maïs, eau), viande de dinde, tomate, courgette, huile d'olive vierge, sucre, sel, thym, basilic, poivre.
 BIOP024	Fusilli boulettes orientales	Fusilli de maïs (farine de maïs, eau), boulette de bœuf (viande bovine, courgette, sel), tomate, courgette, carotte, huile d'olive vierge, sel.
 BIOP021	Manchons de poulet et riz parfumé	Riz précuit (riz, eau), manchons de poulet, huile d'olive vierge, sel, basilic, thym.

## PLATS (suite)

275 g



CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOP016	Parmentier de bœuf purée de carotte	Carotte, viande bovine, pomme de terre, oignon, huile d'olive vierge, eau, sel, poivre, thym.
 BIOP026	Parmentier de dinde au panais	Pomme de terre, viande de dinde, panais, eau, huile d'olive vierge, ciboulette, sel, poivre, thym.
 BIOP025	Poule à l'abricot et riz	Riz précuit (riz, eau), viande de poule, purée d'abricot, sucre, farine de riz, huile d'olive vierge, sel, thym.
 BIOP017	Poule à la provençale	Riz précuit (riz, eau), viande de poule, tomate, oignon, poivron, courgette, huile d'olive vierge, sel, romarin, thym, poivre.
 BIOP018	Poule en sauce	Riz précuit (riz, eau), viande de poule, eau, pomme, oignon, huile d'olive vierge, farine de riz, sel, poivre.
BIOP004	Quinoa petits légumes <i>Chaud ou froid</i> <i>Sans viande</i>	Quinoa précuit (quinoa, eau), courgette, tomate, poivron, eau, huile d'olive vierge, oignon, basilic, sel poivre.

DESSERTS 125 g



CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOD008	Chocolat aux myrtilles	Eau, myrtille entières, sucre, farine de riz, chocolat en poudre (sucre, poudre de cacao).
 BIOD013	Flan aux pommes et myrtilles	Pomme, myrtilles entières, sucre, farine de riz.
BIOD017	Dessert au chocolat	Eau, sucre, farine de riz, chocolat en poudre (sucre, cacao en poudre).
 BIOD015	Dessert choco et caramel	Patate douce, eau, sucre, farine de riz, chocolat en poudre (cacao, sucre).
BIOD003	Délice pom'pêche	Pomme, pêche, sucre.
BIOD004	Poire <i>Sans sucre ajouté</i>	Poire.
BIOD006	Poire abricot <i>Sans sucre ajouté</i>	Poire, abricot.
BIOD001	Pomme <i>Sans sucre ajouté</i>	Pomme.
BIOD007 <small>Disponible novembre 19</small>	Pomme abricot <i>Sans sucre ajouté</i>	Pomme, abricot.
BIOD018	Pommes caramélisées	Pommes en morceaux, sucre.
BIOD011	Pomme carotte <i>Sans sucre ajouté</i>	Pomme, carotte.
BIOD009	Pomme d'amour <i>Sans sucre ajouté</i>	Pomme entière, abricot.
BIOD010	Pomme cœur de framboise <i>Sans sucre ajouté</i>	Pomme entière, pulpe de framboise.
BIOD005 <small>Disponible novembre 2019</small>	Pomme poire <i>Sans sucre ajouté</i>	Pomme, poire.
BIOD012	Pruneaux dans les pommes	Pommes et pruneaux en morceaux, sucre.
 BIOD016	Abricot aux Pruneaux <i>Sans sucre ajouté</i>	Abricot, pruneaux en morceaux.
 BIOD019	Chocolat aux poires <i>Nouvelle texture</i>	Eau, poire, sucre, farine de riz, chocolat en poudre (sucre, cacao en poudre).

**« LES PETITS CUISINÉS »**  
**Gamme Crèche et services de Pédiatrie**

**PETITS LEGUMES MIXÉS** 

Texture lisse

100 g

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOCL003	Carotte	Carotte, huile d'olive vierge.
BIOCL004	Carotte maïs	Carotte, maïs, eau, huile d'olive vierge.
BIOCL002	Haricot vert	Haricot vert, huile d'olive vierge.
BIOCL001	Haricot vert pomme de terre	Haricot vert, pomme de terre, huile d'olive vierge.
 BIOCL006	Patate douce et panais	Patate douce, panais, eau, farine de riz, huile d'olive vierge.
BIOD011	Pomme carotte	Pomme, carotte.

**POTAGES**



170 g

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
 BIOS007	Potage d'automne	Eau, légumes (carotte, poireau), pomme de terre, huile d'olive vierge.
 BIOS004	Potage du jardinier	Eau, légumes (courgette, poireau, carotte), pomme de terre, huile d'olive vierge.

**« LES PETITS CUISINÉS »**  
**Gamme Crèche et services de Pédiatrie**

**PLATS TRAITEURS MIXES**   
**Texture lisse**  
**200 g**

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOCP009	Le mixé dinde courgette	Pomme de terre, courgette, eau, viande de dinde, huile d'olive vierge.
 BIOCP008	Le mixé bœuf carotte	Pomme de terre, viande bovine, carotte, eau, huile d'olive vierge.
BIOCP001	Le mixé dinde potiron	Potiron, riz précuit (riz, eau), eau, viande de dinde, huile d'olive vierge.
 BIOCP011 Disponible novembre 2019	Le mixé poule carotte	Carotte, eau, viande de poule, huile d'olive vierge.
 BIOCP012 Disponible novembre 2019	Le mixé poule courgette	Courgette, riz précuit (riz, eau), eau, viande de poulet, huile d'olive vierge.
BIOCP007	Le mixé bœuf haricot vert	Haricot vert, pomme de terre, eau, viande de bœuf, huile d'olive vierge.

**« LES PETITS CUISINÉS »**  
**Gamme Crèche et services de Pédiatrie**

**PLATS JUNIORS**   
**Petits morceaux, texture souple**  
**250 g**

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOCP005	Petit bœuf ratatouille et riz	Riz précuit (riz, eau), viande bovine, tomate, courgette, aubergine, huile d'olive vierge, sel, sucre, thym, poivre.
BIOCP004	Petite fricassé de dinde au basilic	Pomme de terre, carotte, viande de dinde, eau, pomme, huile d'olive vierge, farine de riz, basilic.
BIOCP006	Petit hachis de bœuf carotte	Carotte, pomme de terre, viande bovine, eau, huile d'olive vierge.
 BIOCP013	Petit parmentier de dinde au panais	Pomme de terre, viande de dinde, panais, eau, huile d'olive vierge.
 BIOCP003	Petite poule au quinoa	Quinoa précuit (quinoa, eau), tomate, viande de poule, courgette, poivron, oignon, basilic, huile d'olive vierge.
 BIOCP010	Petites boulettes orientales	Fusilli de maïs (farine de maïs, eau), tomate, boulettes de bœuf (viande bovine, courgette, sel), carotte, courgette, huile d'olive vierge.

**« LES PETITS CUISINÉS »**  
**Gamme Crèche et services de Pédiatrie**

**LES DESSERTS CRECHES**   
**Texture lisse, petits morceaux et fruits entiers**  
**125 g**

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	INGRÉDIENTS
BIOD011	Pomme carotte <i>Texture lisse</i>	Pomme, carotte.
BIOD004	Poire <i>Texture lisse</i>	Poire.
BIOD006	Poire abricot <i>Texture lisse</i>	Poire, abricot.
BIOD001	Pomme <i>Texture lisse</i>	Pomme.
BIOD007 Disponible novembre 19	Pomme abricot <i>Texture lisse</i>	Pomme, abricot.
BIOD009	Pomme d'amour <i>Fruit entier</i>	Pomme entière, abricot.
BIOD010	Pomme cœur de framboise <i>Fruit entier</i>	Pomme entière, pulpe de framboise.
BIOD005 Disponible novembre 2019	Pomme poire <i>Texture lisse</i>	Pomme, poire.
 BIOD016	Abricot aux pruneaux <i>Petits morceaux</i>	Abricot, pruneau.



## Produits supprimés de gamme 2018 - 2019 et produits de remplacement



<b>D</b>	Déclinaison de la recette <u>sans</u> impact au plan allergologique Modification mineure du nom de la recette et du plateau correspondant Déclinaison d'un ingrédient de la même espèce animale (ex. substitution de poulet par poule), ou suppression d'un ingrédient
<b>M</b>	Modification de la recette <u>avec</u> impact au plan allergologique Nom de la recette et du plateau correspondant clairement modifiés Ajout ou substitution d'un ingrédient, ex. farine de maïs par farine de riz
<b>S</b>	Supprimé sur la carte 2019/2020 Certaines recettes pourraient être réintégrées ultérieurement, ou fabriquées sur commande, sous réserve de la disponibilité des ingrédients d'origine biologique.

CODE PRODUIT	DÉSIGNATION	COMMENTAIRES
PFE032	Salade Mexicaine	Adapté : suppression de la viande – devient Salade Mexico
FPE026	Flan tomate haricot vert	Modifié : remplacement farine de maïs par farine de riz, devient : Terrine tomate haricot vert
E017	Grains de malice	Supprimé
PFE035	Terrine du soleil	Modifié : remplacement farine de maïs par farine de riz, devient : Terrine du sud
PFP023	Boulette de bœuf tomate et riz	Modifié : ajout inclusion de courgettes dans les boulettes de bœuf, devient : Boulettes de bœuf légumes et riz

PFP054	Chop Suey poulet gingembre	Adapté : substitution viande de poulet par viande de poule, devient : Chop suey de poule
PFR053	Fusilli bœuf oriental	Adapté : remplacé d'égrainé de bœuf par des boulettes de bœuf, devient : Fusilli boulettes orientales
PFP034	Fusilli suprême de dinde	Adapté : Sot l'y laisse de dinde devient haut de cuisse de dinde, devient : Fusilli parfumées et dinde
PFP005	Parmentier de dinde	Modifié : ajout de panais dans la purée de pommes de terre, devient : Parmentier de dinde au panais
PFP044	Poulet à l'abricot et riz	Adapté : substitution viande de poulet par viande de poule, devient : Poule à l'abricot et riz bio
PFP043	Poulet provençal	Adapté : substitution viande de poulet par viande de poule, devient : Poule à la provençale bio
PFB005	Poulet sauce blanche	Adapté : substitution viande de poulet par viande de poule, devient : Poule en sauce
PFP051	Suprême de dinde au quinoa	Adapté : Sot l'y laisse de dinde devient haut de cuisse de dinde, devient : Dinde au quinoa
PFD023	Clafoutis pomme myrtille	Modifié : Farine de riz remplace farine de maïs Devient : Flan aux pommes et myrtilles
PFD034	Dessert choco-caramel	Adapté : remplacement farine de maïs par farine de riz, devient : Dessert choco et caramel
CFD022	Pêche pomme morceaux	Supprimé sur la carte 2019/2020 – en espérant trouver les ingrédients bio pour le futur
BIO019	Chocolat aux poires	Changement de texture : coulis de poires à la place de cubes de poires
PFD019	Fruits à la menthe	Supprimé sur la carte 2019/2020 – en espérant trouver les ingrédients bio pour le futur
CFP004	Mixé poulet carotte	Adapté : substitution viande de poulet par viande de poule, devient : Mixé poule carotte
CFP003	Mixé poulet courgette	Adapté : substitution viande de poulet par viande de poule, devient : Mixé poule courgettes