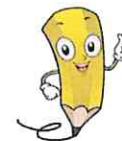




Restaurant scolaire

Menus du lundi 12 mars au vendredi 16 mars 2018



Membre de



BASE 4,5€

Semaine 11
(5é.)

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

Lundi

Carottes râpées au citron

Jambon grill sauce madère

Coquillettes

Coulommiers

Fruit de saison

Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons

Moelleux de poulet à la crème de curry

Petits pois extra fins

Yaourt sucré

Mercredi

Salade Napoli

Chipolatas**
Dosette de ketchup

Purée de potiron

Petit suisse aux fruits

Fruit de saison

Jeudi

Veiotuté à la tomate & aux vermicelles

Cordon bleu**

Julienne de légumes aux brocolis

Rondelé nature

Tarte aux pommes

Vendredi

Macédoine

Colin aux poivrons rouges

Riz

Yaourt à la pulpe de fruits

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté

Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades et plats composés (*)

Salade Napoli: Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette

Macédoine: haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Matières grasses caillées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés



Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.



Restaurant scolaire

Menus du lundi 19 mars au vendredi 23 mars 2018



Membre de



Semaine 12
(5é.)

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

Lundi

Betteraves vinaigrette

Gratin de torsades

aux dés de volaille*

Fromage blanc

Biscuit

Mardi

Crêpe fromage

**Goulasch de bœuf à la
Thaï**

**Poêlée
campagnarde**

Fruit de saison

Mercredi

**Céleri
à la crème**

Mignonettes d'agneau**

Flageolets

Abricots au sirop

Jeudi

Accras de morue

Rougail saucisse

Riz

Tartare aux 3 poivres

Tarte à l'ananas

Vendredi

Salade piémontaise

**Dos de colin
sauce dieppoise**

Ratatouille

Banane

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Salade piémontaise: P. de terre, œuf, tomate, oignon, cornichons, mayonnaise

On décolle pour la Réunion !

La Réunion est une île française, située à plus de 9 000 km de Paris !

Alors, plage ou balade ?

INFO + LA RÉUNION N'A PAS TOUTES SES PORTES DE MER !

Découvre les fruits de la Réunion !

Le climat tropical de l'île de la Réunion permet de cultiver de nombreux fruits exotiques !

INFO + Pour le week-end, il est conseillé de manger des viandes ET légumes PAR JOUR. À la Réunion, c'est très facile. C'est même devenu un fruit et de légumes d'habitude !



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés

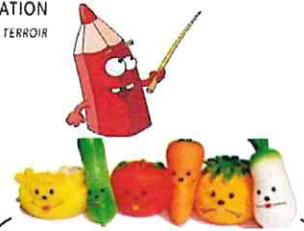


Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.



Semaine 13
(5é.)

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert



- Taboulé**
- Nugget's de blé**
- Haricots beurre**
- St Paulin**
- Fruit de saison**



- Mardi**
- Chou à l'alsacienne**
 - Rôti de dinde au romarin**
 - Flageolets**
 - Yaourt aromatisé**

- Mercredi**
- Salade complète**
 - Croque Monsieur -**
 - Chiffonnade de salade verte***
 - Tomme noire**
 - Cocktail de fruits**

- Jeudi**
- Velouté de légumes à la vache qui rit**
 - Boulettes de bœuf et dosette de ketchup**
 - Pommes noisettes**
 - Petit suisse**
 - Fruit de saison**

- Vendredi**
- Salade aux dés de fromages**
 - Filet de poisson meunière****
 - Printanière de légumes**
 - Eclair au chocolat**

* Plats composés
** Sans sauce

Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

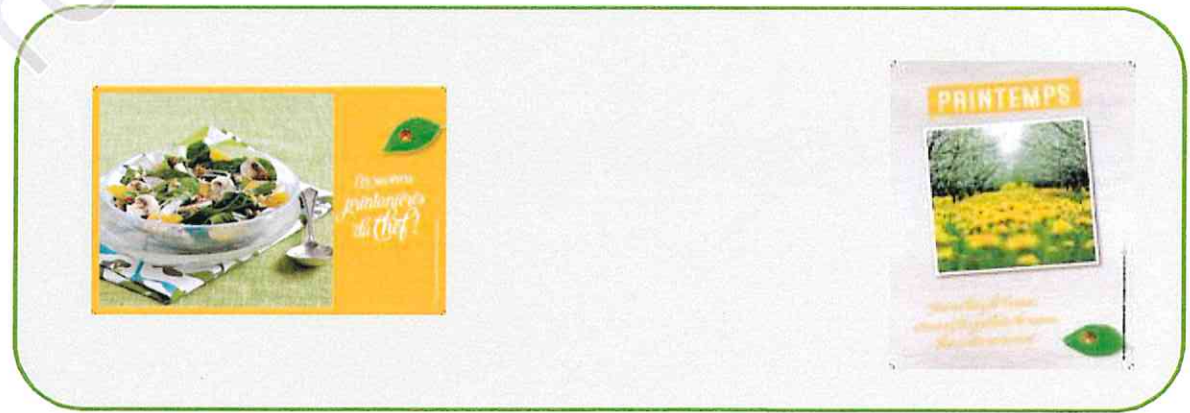
Nos salades

Taboulé: semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vinaigrette

Chou à l'alsacienne: chou, gruyère, jambon, vinaigrette

Salade complète: riz, tomate, oeuf dur, gruyère, concombre, vinaigrette

Salade aux dés de fromage: Salade verte, tomate, épaule, fromage



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Matières grasses et huiles
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés



Restaurant scolaire

Menus du lundi 2 avril au vendredi 6 avril 2018



Membre de



Semaine 14
(5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi



Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Duo de crudités

Aiguillettes de poulet au paprika

Boulgour

Yaourt sucré

Demi pamplemousse

Bœuf braisé

Carottes

Semoule au lait

Betteraves

Paupiette de veau sauce forestière

Gratin de choux fleurs

Petit moulé nature

Donut's au chocolat

Macédoine de légumes

Filet de poisson doré au beurre

Riz d'or

Fromage blanc

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté

Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire



Nos salades

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vgtte

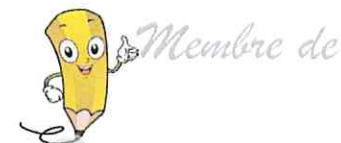
Macédoine de légumes: haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise

Au Moyen Age, le sel comme le sucre étaient très utiles pour conserver les aliments car il n'y avait pas tous les moyens que l'on connaît aujourd'hui. Le sel est indispensable au bon fonctionnement de notre corps mais en excès il n'est pas bon pour la santé. **Attention de ne pas resaler tes aliments et au sel caché dans les charcuteries, pizzas, biscuits apéritifs, gâteaux...**



Les groupes d'aliments :





Semaine 15
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Concombres à la crème

N

Tarte
au fromage

Salade exotique

Potage campagnard

Carottes râpées
au citron

Plat
principal

Haché de bœuf sauce
bourguignonne

Moelleux de poulet sauce
forestière

Merguez douces**

Lasagnes

Poissonnette
sauce tartare

Légume
Féculent

Purée

Carottes vapeur

Ratatouille
et semoule

bolognaise*

Printanière
de légumes

Produit
laitier

Brie

Yaourt aromatisé

Bûchette mi-chèvre

Fromage frais sucré



Dessert

Fruit

Gélatifié chocolat

Purée de fruits

Riz au lait

* Plats composés

** Sans sauce

N

Nouveauté

Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Salade exotique: Salade verte, tomate, maïs, ananas



Variante:

Lasagnes végétariennes

Ingrédients: 400g de pâtes à lasagne - 1 poivron - 1 courgette - 2 carottes - 2 tomates - 1 aubergine - deux boules de mozzarella - 400ml de sauce tomate - 3 cs de crème fraîche - 70g de gruyère - huile d'olive - sel et poivre

Préparation: Préchauffer le four à 200°C. Couper les légumes en rondelles sauf la carotte et le poivron. Râper la carotte à l'économe pour en faire des lamelles fines. Couper le poivron en lamelles. Dans un plat à four, asperger le fond d'huile d'olive, mettre une couche de pâte à lasagne, une couche de sauce tomate, puis une couche de légumes. Répéter l'opération. Finir par une couche de pâte à lasagne recouverte de la crème fraîche, de rondelles de mozzarella. Parsemer de gruyère, saler et poivrer. Enfourner 40 minutes. Pour savoir si les lasagnes sont cuites, enfoncer la lame d'un couteau dans le plat si la pâte à lasagnes est encore dure, laisser au four.



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Matières
grasses
céréales

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Semaine 16
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Salade des carpâtes

Salade printanière

Céleri rémoulade

Macédoine de légumes

Duo de râpés

Plat principal

Escalope viennoise**

Filet de colin sauce bonne femme

Marengo de volaille

Rôti de porc à l'estragon

Hachis

Légume Féculent

Haricots verts

Riz

Ebly

Gratin de brocolis

Parmentier

Produit laitier

Yaourt brassé

Yaourt au sucre de canne

Dessert

Fruit

Compote

Mousse au chocolat

Fruit

Flan nappé caramel

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Salade des carpâtes: P. de terre, lardons, carotte râpée, oignon, persil, vgtte moutardée

Salade printanière: Salade, tomate, maïs, dés de fromage

Macédoine de légumes: Haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise

Duo de râpés: Carotte râpée, céleri râpé, vgtte

Cultivées dans le monde entier, de tout temps, les céréales ont permis de tracer des aires géographiques, alimentaires et culturelles : le riz en Asie, le blé au Moyen-Orient, le maïs en Amérique et le mil en Afrique. Aujourd'hui à la base de notre l'alimentation, elles présentent une variété et une diversité d'espèces qui contribuent à nourrir la planète.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Vian- des, poissons, œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



Semaine 17
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Mortadelle

Carottes râpées

Riz à la provençale

VACANCES

SCOLAIRES

Plat principal

Haché de bœuf sauce tomate

Dos de colin sauce safranée

Emincé de volaille à la crème

Légume Féculent

Purée de céleri

Pommes vapeur

Duo de haricots

Produit laitier

Yaourt pulpé

Edam

Dessert

Fruit de saison

Purée pommes/abricots

Yaourt au sucre de canne

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Riz à la provençale: Riz, tomate, maïs, carotte, petits pois, persil, vgtte

C'est bientôt les vacances...!



Les groupes d'aliments :

