

Restaurant scolaire

Menus du lundi 21 mai au vendredi 25 mai 2018



Membre de



Semaine 21
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi



FERIE

Mardi

Taboulé

Rôti filet de dinde
romarin citron

Printanière de légumes

Yaourt sucré

Mercredi

Pommes de terre au thon

Jambon grill
sauce madère

Gratin de brocolis

Fruit de saison

Jeudi

Melon

Lasagnes

Bolognaise *

Bûchette au chèvre

Maestro chocolat

Vendredi

Duo de crudités

Dos de colin
à la crème de poireaux

Riz d'or

Purée de fruits

* 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

Duo de crudités: carotte râpée, céleri râpé, vinaigrette



Les féculents

En général, tout le monde les aime... On classe dans la famille des féculents : le pain et tous les produits associés (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, seigle...), les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les pommes de terre.

Pourquoi en consommer ? Parce qu'ils nous apportent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement. Ils constituent par excellence le carburant de notre organisme. Ils "calent" bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans grignoter.

Et contrairement à ce qu'on pense souvent, les féculents ne font pas grossir. C'est par contre ce qu'on a l'habitude de mettre avec qui enrichit considérablement les plats : beurre, fromage râpé, sauce...



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.

