

Restaurant scolaire

Menus du lundi 3 septembre au vendredi 7 septembre 2018



Membre de

Semaine 36 (5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Carottes râpées

Lasagnes bolognaise*

Purée pomme fraises

Taboulé

Aiguillettes de poulet sauce barbecue

Haricots verts très fins

Yaourt sucré

Tomate à croquer

Jambon blanc**

Piémontaise

Ananas au sirop

Melon

Haché de bœuf à l'ancienne

Poêlée de légumes

Brownie

Salade complète (riz bio)

Colin doré aux 3 céréales**

Ratatouille

Yaourt pulpé



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

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



Les groupes d'aliments :



Fruits et légumes



Viandes, poissons œufs



Matières grasses cachées



Céréales, légumes secs



Produits laitiers



Produits sucrés

200g de sucre
4 oeufs
100g de farine
200g de beurre
200g de chocolat noir à pâtisserie
130g de noix

Brownie



- Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde.
 - Pendant ce temps, mélanger le sucre et les oeufs. Puis mélanger les deux
 - Ajouter la farine, mélanger. Les noix et mélanger
 - Mettre dans un plat allant au four et cuire pendant 20 min à 200°C.
- Bon appétit !

Bon appétit !



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.





Membre de



Semaine 37 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Melon

Sauté de dinde sauce forestière

Lentilles

Compote pommes caramel

Mardi

Betteraves

Filet de poisson meunière** au citron frais

Pommes persillées

Fruit

Mercredi

Crêpe au fromage

Escalope viennoise**

Bâtonnière de légumes

Fruit

Jeudi

Cervelas

Emincé de bœuf

Carottes

Yaourt aromatisé

Vendredi

Duo de crudités

Gratin de légumes

Blé

Yaourt sucré



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Duo de crudités : carottes râpées, céleri râpé



Les groupes d'aliments :

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

L'origine de la betterave rouge

L'histoire culinaire de la betterave rouge est relativement récente. Chez les Romains, c'est un légume peu estimé et les pauvres utilisent surtout les feuilles.

L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans les autres pays comme la France.

Le terme « betterave » est apparu dans la langue française au XVIIème siècle. Il dérive de « bette », plante dont la betterave est directement issue, et de « rave », qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine.



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 38 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Pizza au fromage

Jambon grill**

Gratin de choux fleurs

Mousse au chocolat au lait

Mardi

Saucisson à l'ail

Colin poêlé doré au beurre

Coquillettes

Fruit

Mercredi

Macédoine de légumes

Sauté de volaille au curry

Blé

Fruit

Jeudi

Melon

Hachis

Parmentier *

Compote

Vendredi

Salade verte AB aux dés de fromage

Cordon bleu**

Légumes poêlés

Tarte aux pommes



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet

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



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Devinettes

- 1/ J'ai un pied mais je ne marche pas. Qui suis-je ?
- 2/ Qu'est-ce qu'une flaque d'eau avec une carotte au milieu ?
- 3/ Que dit un légume qui en a marre ?
- 4/ Pourquoi un citron court vite ?



Réponses : 1/ Un champignon 2/ un bonhomme de neige au printemps 3/ Salsifis ! 4/ Parce qu'il est pressé



Membre de

Semaine 39 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Persillade de pommes de terre

Moelleux de poulet sauce romarin

Petits pois extra fins

Produit BIO Yaourt aromatisé



Melon

Boulette de soja tomate et basilic**

Flageolets

Produit BIO Fruit

Mercredi

Salade carnaval

Quiche lorraine

Produit BIO Salade verte*

Cocktail de fruits

Jeudi

Produit BIO Tomate vinaigrette

Paupiette de veau au coulis de poivron

Purée de courgettes

Moelleux au chocolat et crème anglaise

Vendredi

Concombres à la crème

Filet de poisson au thym et au citron

Produit BIO Riz pilaf

Yaourt sucré



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet

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



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

L'origine du concombre



De la famille des cucurbitacées le concombre a comme illustres cousins le melon, le cornichon, le potiron et comme savoureuse cousine la courgette.

Déjà mentionné dans les légendes bouddhistes sous le nom d'ischwaku, le concombre serait une des plus vieilles plantes potagères du monde : des archéologues ont, semble-t-il, identifié en Birmanie des graines datant de plus de 7000 ans avant JC. On a en tous cas la certitude que le concombre poussait à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya, puis qu'il a été domestiqué très tôt en Chine (5000 ans avant JC) et rapidement diffusé vers l'Ouest.

On trouve mention officielle de sa présence en France dès le IX^{ème} siècle, lorsque Charlemagne en ordonne la culture dans ses domaines.

Semaine 40 (5é.)

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Coleslaw	Melon	Friand au fromage	Salade du chef	Demi pamplemousse
Parmentier de poisson*	Sauté de porc sauce chasseur	Bœuf braisé	Paëlla* (aiguillettes de poulet)	Burger de bœuf** dosette ketchup
 Fruit	poêlée de légumes	 Haricots verts	 (riz bio)	Pommes noisettes
	Yaourt aromatisé	Abricots au sirop	Fruit	 Compote aux deux fruits



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Coleslaw : chou blanc, carotte, oignon

Salade du chef : Salade verte, épaule, gruyère



Les groupes d'aliments :



Fruits et légumes



Viandes, poissons œufs



Matières grasses cachées



Céréales, légumes secs



Produits laitiers



Produits sucrés

Enigmes

Bon appétit !



1/ On a un carré de terre : tous les côtés sont égaux. Une personne décide de faire le tour et met 1min20 pour un côté, 1min20 pour le deuxième, 1min20 pour le troisième côté et seulement 80 secondes pour le dernier côté. Pourquoi ?

2/ Sur un pommier, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Et sur ces 6 branches, il y a encore 6 branches et sur ces 6 branches, il y a 6 poires. Combien y-a-t-il de poires ? Donnez le résultat en chiffres

Réponses : 1/ parce qu'1 minute et 20 secondes font 80 secondes, 2/ 0. Un pommier ne donne pas de poires





Membre de

Semaine 41 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Cervelas

Spaghettis bolognaises*

Compote

Mardi

Carottes râpées vinaigrette

Filet de poulet à la crème d'estragon

Gratin de brocolis

Éclair au chocolat

Mercredi

Œuf mayonnaise

Normandin de veau**

Petits pois

Fruit

Jeudi

Radis beurre

Grignotines de porc façon tajine

Purée

Ananas au sirop

Vendredi

Salade verte AB au fromage et aux noix

Dos de colin sauce rouille

Poêlée de légumes

Semoule au lait



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

salade verte au fromage et aux noix : salade, emmental, noix, vinaigrette



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

J'AIME LA NOURRITURE, JE LA RESPECTE.



STOP au gaspillage alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG D'ALIMENTS PAR AN A LA POUBELLE : 7 KG D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET 13 KG DE RESTES DE REPAS, DE FRUITS ET LÉGUMES ABÎMÉS ET NON CONSOMMÉS...
www.alimentation.gouv.fr



OUI JE SAIS, JE N'AI PAS UN PHYSIQUE FACILE



STOP au gaspillage alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE 20 À 30 KG DE NOURRITURE PAR AN. CE GASPILLAGE REPRÉSENTE PLUS DE 400 € POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES. ENVIRON 50% SONT DES FRUITS ET DES LÉGUMES, SOUVENT JETÉS EN SAISON DE LEUR APPRÉCIATION ALORS QU'ILS SONT PARFAITEMENT CONSOMMABLES!
www.alimentation.gouv.fr



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.





Membre de

Semaine 42 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Salade bulgare

Haché de bœuf sauce Vallée d'Auge

Pommes rissolées

Mousse au chocolat

Mardi

Macédoine de légumes

Sauté de dinde au curry

Tortis

Pomme sucrée

Merc

Taboulé

Mignonettes d'agneau sauce tomate

Poêlée façon tajine

Compote biscuits

Jeudi

Crêpe au fromage

Aiguillettes de saumon meunière sauce tartare

Carottes sautées

Pomme croquante

Vend

Betteraves

Jambon grill**

Purée de céleri à la crème fraîche

Tarte Normande



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Salade bulgare : Concombre cube, carotte cube, sauce bulgare
Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet
Taboulé : Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vgtte



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

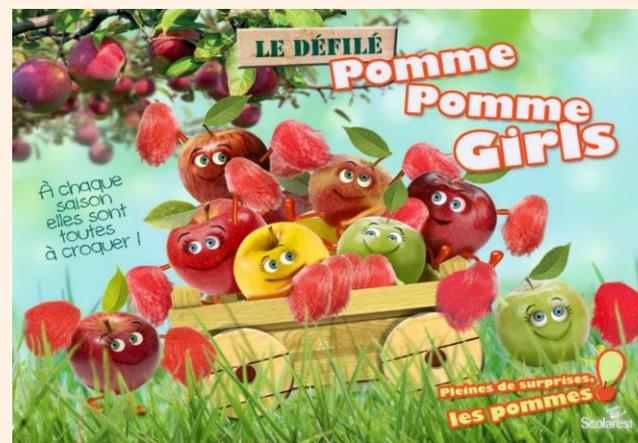
Viandes, poissons œufs

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.

