






Semaine 11  
(5é.)

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

## Lundi

Carottes râpées au citron

Sauté de porc

Coquillettes

Fruit de saison

## Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons



Sauté de dinde

Petits pois extra fins

Yaourt sucré

## Mercredi

Salade Napoléon (pâtes AB)

Chipolatas\*\*  
Dosette de ketchup

Purée de potiron

Fruit de saison

## Jeudi

Velouté AB à la tomate & aux vermicelles

Cordon bleu\*\*

Julienne de légumes aux brocolis

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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

### Nos salades et plats composés (\*)

Salade Napoléon: 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 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.





# Restaurant scolaire

Menus du lundi 18 mars au vendredi 22 mars 2019

Membre de



Semaine 12  
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

## Lundi

Betteraves vinaigrette

**Risotto de pépinettes (pâtes)**

**aux dés de volaille\***

**Gélifié chocolat**

**N**

## Mardi

**Crêpe fromage**

**Goulasch de bœuf à la Thai**

**Gratin de brocolis**

**Fruit de saison**

## Mercredi

**Céleri AB à la crème**

**Mignonettes d'agneau\*\***

**Flageolets**

**Tarte au chocolat**

## Jeudi

**Carottes râpées Florida**

**Saucisse fumée sauce tomatée**

**Riz**

**Purée de fruits**

## Vendredi

**Salade piémontaise (pdt AB)**

**Filet de poisson meunière\*\***

**Ratatouille**

**Banane**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce

**N**

Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

### Nos salades

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



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.





# Restaurant scolaire

Menus du lundi 25 mars au vendredi 29 mars 2019

Membre de



Semaine 13  
(5é.)

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



**Taboulé**

**Nugget's de blé\*\* et dosette de ketchup**

**Haricots beurre**

**Fruit de saison**



**Mardi**

**Chou AB à l'alsacienne**

**Sauté de dinde au romarin**

**Flageolets**

**Yaourt aromatisé**

**Mercredi**

**Salade complète (riz AB)**

**Croque Monsieur -**

**Chiffonnade de salade verte\***

**Cocktail de fruits**

**Jeudi**

**Velouté de légumes à la vache qui rit**

**Axoa de bœuf AB\***

**Fruit de saison**

**Vendredi**

**Salade verte AB, maïs et mimolette**

**Dos de colin sauce dieppoise**

**Printanière de légumes**

**Eclair au chocolat**

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce

**N** Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

**Nos salades et plats composés:**

**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

**Axoa de boeuf:** P. de terre, sauce bolognaise, olive verte.



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.





# Restaurant scolaire

Menus du lundi 1 avril au vendredi 5 avril 2019

Membre de



Semaine 14  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



## Lundi

**Salade Normande**

**Rôti de porc à l'estragon**

**Petits pois extra fins**

**Fruit de saison**

## Mardi

**Duo de crudités(carottes AB)**

**Aiguillettes de poulet au paprika**

**Boullgour**

**Compote de poires**

## Mercredi

**Demi pamplemousse**

**Bœuf braisé**

**Carottes**

**Semoule au lait**



**Betteraves**

**Paupiette de veau sauce forestière**

**Gratin de choux fleurs**

**Donut's au chocolat**

## Vendredi

**Macédoine de légumes**

**Filet de poisson doré au beurre et citron frais**

**Riz d'or**

**Fromage blanc**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

### Nos salades

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vgte

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

Salade normande : pdt , lardons,dés de volaille, crème fraiche,ciboulette, vinaigrette



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



# C'est bientôt les vacances...!



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 22 avril au vendredi 26 avril 2019



Membre de

Semaine 17

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

## Lundi

*Joyeuses Pâques*

## Mardi

**Taboulé**

**Sauté de bœuf**

Poêlée de légumes

Yaourt aromatisé

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

## Mercredi

**Mortadelle**

**Emincé de volaille à la crème**

Haricots beurre

Yaourt au sucre de canne

## Jeudi

**Demi pamplemousse**

Escalope viennoise \*\*

Haricots blancs

Liégeois au chocolat

Carottes râpées

**Risotto de perles (pâtes)**

tomates et mozzarella\*

**Purée pommes/abricots**

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

### Nos salades

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



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 18



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

**Persillade de pommes de terre**

Plat principal

**Haché de bœuf au piment d'Espelette**

Légume Féculent

**Carottes vapeur**

Produit laitier

**Crème dessert vanille**

Dessert

N

**Salade racine**

**Paupiette de veau sauce chasseur**



**Semoule**

**FERIE**



N

**Salade fraîcheur**

**Jambon grill\*\***



**Haricots verts**

**Mousse au chocolat**

**Saucisson à l'ail**

**Filet de poisson au beurre citronné**



**Riz**

**Fruit de saison**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce

Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

## Nos salades

Salade racine: carotte, céleri, radis, vinaigrette.

Salade fraîcheur: boulgour, échalote, dés de volaille, poivron, pomme fruit



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 19



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

 **Betteraves vinaigrette**

**Chili con**

**carné et riz\***

**Maestro vanille**

**Friand au fromage**



**Rôti filet de dinde sauce vallée d'Auge**

**Gratin de choux fleurs**

 **Yaourt sucré**



**Victoire seconde guerre mondiale**

 **Chou rouge AB grenadine** 

**Carré de porc au paprika**

**Purée**

**Abricots au sirop**

 **Salade tricolore (pâtes AB)**

**Bouchées de cabillaud pané sauce tartare**

**Ratatouille**

**Fruit de saison**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

### Nos salades

salade tricolore : pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette,



Les groupes d'aliments :

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

**comment... POUSSENT LES LÉGUMINEUSES ?**

Les légumineuses sont un sous-groupe de la famille des légumes. Elles désignent les plantes récoltées pour leurs grains secs.

**LES POIS CASSÉS**  
Jamais ou très peu, ce sont des petits pois froids qui ont été déshydratés (1) séchés et débarrassés de leur enveloppe (2). On les mange en soupe ou en purée. Avant de les faire cuire, on les fait tremper dans l'eau pendant une heure ou deux.

**LES HARICOTS ROUGES**  
Cette plante donne les grains renfermant 4 à 12 grains (1). Une fois déshydratés, on en récolte les grains. Il faudra les tremper de l'eau avant de les faire cuire. Les haricots rouges ont des haricots secs, comme les haricots blancs (2).

**LA LENTILLE**  
Cette plante fleurit dans les fleurs blanches ou bleues puis, après floraison, de petites gousses apparaissent, abritant chacune deux grains (1). On fait sécher les grains avant de les récolter. Vertes blanches, rouges ou noires, il existe des variétés de lentilles de couleur et de tailles différentes (2).

**LES POIS CHICHES**  
Cette plante fleurit dans des fleurs blanches à violettes (1). Elles produisent les gousses renfermant chacune deux grains de pois chiches (2). On les récolte lorsque les gousses sont mûres et bruns à cabut, à grosses graines jaunes et blanches, et la plus répandue en France.

**INFO +**  
Les légumineuses sont riches en protéines et en fibres complètes. Elles sont considérées comme des féculents.

Avec les pois chiches et les pois cassés, on peut aussi faire de la farine.

