



Restaurant scolaire

Menus du lundi 12 mars au vendredi 16 mars 2018



Membre de



BASE 5E -

Semaine 11
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Carottes râpées au citron

Sauté de porc sauce madère

Coquillettes

Camembert

Fruit de saison

Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons

Moelleux de poulet à la crème de curry

Petits pois extra fins

Yaourt sucré

Biscuit

Mercredi

Salade Napoli

Chipolatas**
Dosette de ketchup

Purée de potiron

Petit suisse aux fruits

Fruit de saison

Jeudi

Velouté 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

Fruit de saison

* 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 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 19 mars au vendredi 23 mars 2018

Membre de



Semaine 12
(5é.)

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

Lundi

Entrée: Betteraves vinaigrette
Plat principal: Gratin de torsades aux dés de volaille*
Légume Féculent: Fromage blanc
Produit laitier: Fromage blanc
Dessert: Biscuit

Mardi

Entrée: Crêpe fromage
Plat principal: Goulasch de bœuf à la Thai
Légume Féculent: Poêlée campagnarde
Produit laitier: Président calcium
Dessert: Fruit de saison

Mercredi

Entrée: Céleri à la crème
Plat principal: Mignonettes d'agneau**
Légume Féculent: Flageolets
Produit laitier: Chantailou ail et fines herbes
Dessert: Abricots au sirop

Jeudi

Entrée: Accras de morue
Plat principal: Rougail saucisse
Légume Féculent: Riz
Produit laitier: Tartare aux 3 poivres
Dessert: Tarte à l'ananas

Vendredi

Entrée: Salade piémontaise
Plat principal: Dos de colin sauce dieppoise
Légume Féculent: Ratatouille
Produit laitier: Bûchette au chèvre
Dessert: 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



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
principe

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

Compote pomme
framboises

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

Petit cotentin

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
cachées

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés





Semaine 14
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert

Lundi



Mardi

Duo
de crudités

Aiguillettes de poulet
au paprika

Boulgour

Yaourt sucré

Compote de poires

Mercredi

Demi pamplemousse

Bœuf braisé

Carottes

Edam

Semoule au lait

Betteraves

Paupiette de veau
sauce forestière

Gratin de
choux fleurs

Petit moulé nature

Donut's au chocolat

Vendredi

Macédoine de légumes

Filet de poisson doré au
beurre

Riz d'or

Fromage blanc

Fruit de saison

* 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 :

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 15
(5é.)

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

Lundi

Concombres à la crème

Haché de bœuf sauce bourguignonne

Purée

Brie

Fruit

Mardi



Tarte au fromage

Moelleux de poulet sauce forestière

Carottes vapeur

Yaourt aromatisé

Pomme

Mercredi

Salade exotique

Merguez douces**

Ratatouille et semoule

Bûchette mi-chèvre

Gélifié chocolat

Jeudi

Potage campagnard

Lasagnes

bolognaise*

Fromage frais sucré

Purée de fruits

Vendredi

Carottes râpées au citron

Poissonnette sauce tartare

Printanière de légumes

Rondelé ail et fines herbes

Riz au lait

* Plats composés

** Sans sauce



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 poivrez. 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 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 16
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Salade des carpâtes

Salade printanière

Céleri rémoulade

Macédoine de légumes

Duo de râpés
(carottes AB)

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

Gouda

Fraidou

Yaourt au sucre de canne

Fromage

Dessert

Fruit

Compote

Mousse au chocolat

Fruit

Crème dessert vanille

* 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

Viandes, poissons, oeufs

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 17
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Mortadelle

Carottes râpées

Riz à la provençale

Plat principal

Haché de bœuf sauce tomate

Dos de colin sauce safranée

Emincé de volaille à la crème

VACANCES

SCOLAIRES

Légume Féculent

Purée de céleri

Pommes vapeur

Duo de haricots

Produit laitier

Yaourt pulpé

Bûchette au chèvre

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 :

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

