

Semaine 45
(5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Tortellinis ricotta épinards

Moelleux de poulet au romarin

Haricots beurre à la provençale

Coulommiers

Fruit

Salade AB aux dés de fromages

Normandin de veau à la tomate

Flageolets

Yaourt sucré

Œuf mayonnaise

Rôti de porc à la moutarde

Purée d'artichaut

Semoule au lait

Potage campagnard

Tartiflette

maison *

Chèvre tino

Fruit

Céleri et maïs

Dos de colin à la crème de poireaux

Carottes rissolées

Eclair au chocolat



* Plats composés
** Sans sauce

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

Nos salades:

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

Tartiflette (super rapide)

1 paquet de pommes de terre sous vide (type Lunor)
1 paquet d'allumettes de jambon
1 petit pot de crème fraîche
1/2 Reblochon
Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans le plat à gratin déposez les pommes de terre, ajoutez la crème fraîche, sel, poivre et les allumettes de jambon. Mélangez le tout.
3. Grattez la croûte du Reblochon. Faites des tranches que vous déposerez sur le dessus du plat.
4. Enfournez pour 20 minutes. C'est prêt !

Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Vianes, poissons, œufs
- Produits laitiers
- Céréales, légumes secs
- 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 46
(5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Duo de crudités

Coquillettes AB

bolognaise*

Chantailou ail et fines herbes

Compote pomme fraises

Taboulé

Colin pané aux 3 céréales sauce tartare

Poêlée méridionale

Yaourt pulpé

Salade de lardons aux croûtons

Paupiette de veau au jus

Ebly

Edam

Crème dessert au caramel

Velouté à la vache qui rit

Haché de bœuf sauce forestière

Haricots blancs

Fromage frais aux fruits

Fruit

Crêpe au fromage

Sauté de dinde à la crème

Gratin de brocolis

Maestro chocolat



* Plats composés
** Sans sauce

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

Nos salades:

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vgte

Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vgte

Salade de lardons aux croûtons: Salade verte, lardons, tomate, croûtons

Taboulé des enfants:

75g de semoule
3 grosses tomates
1 petite boîte de pois chiches.
1 concombre
300gr de feuilles de persil
6 branches de feuilles de menthe fraîche
Le jus de 3 citrons
1 verre d'eau
1 petite cuillère de harissa
6 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1. Dans un grand saladier, versez la semoule (non cuite)
2. Coupez les tomates et le concombre en petits dés et mettez dans le grand saladier.
3. Ajoutez les pois chiches égouttés et le persil et la menthe hachés.
4. Diluez la petite cuillère de harissa dans un grand verre d'eau tiède. Versez ensuite dans le saladier. (Ne vous inquiétez pas, ça ne piquera pas du tout au final !)
5. Ajoutez le jus des citrons, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
6. Mélangez bien la semoule avec tous les ingrédients.
7. Laissez macérer au frigo 2 heures. C'est magique, la semoule va gonfler grâce à l'eau, au jus de citrons et aux jus des tomates et du concombre !

Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Vianes, poissons, œufs
- Produits laitiers
- Céréales, légumes secs
- 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.