

Semaine 20
(16)

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

Mardi

Carottes râpées au maïs

Nuggets de blé dose de ketchup**

Flageolets

St Nectaire

Compote aux deux fruits

Mardi

Tomate

Filet de poisson meunière**

Pommes rissolées

Carré président

Fruit de saison

Mercredi

Concombres à la crème

Moelleux de poulet au paprika

Pâtes

Emmental

Mousse au chocolat noir

Jeudi

Salade de lardons aux croûtons

Diots de Savoie sauce tomate

Légumes façon tajine

Fromage blanc

Biscuits

Vendredi

Pommes de terre mimosas

Sauté de bœuf provençal

Haricots beurre

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce

Nouveauté

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

Nos salades

Pommes de terre mimosas: pommes de terre, oeuf, cerfeuil, estragon, persil, vinaigrette



La tomate

Découverte par Christophe Colomb en Amérique du Sud au 15ème siècle alors qu'il pensait avoir trouvé la route des Indes, la tomate était cultivée par les Incas et n'était alors pas plus grosse que notre tomate cerise. La tomate arrive en Europe un siècle plus tard et s'implante en Espagne et en Italie. Ronde, rouge ou jaune, elle est baptisée « pomme d'or » ou « pomme d'amour ». Considérée comme un produit toxique, elle reste une simple plante ornementale pendant trois siècles. C'est au milieu du 18ème siècle que l'on découvre ses vertus. La tomate est alors sur toutes les tables du Sud de l'Europe. Le saviez-vous? Cinq siècles après sa découverte, c'est le légume le plus consommé dans le monde après la pomme de terre.



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Vianades, poissons, œufs
- Aliments gras et sucrés
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Pour des conseils d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines compositions de menus et sans remettre en cause votre compréhension. Océane de Restauration s'efforce de vous proposer le meilleur produit disponible au meilleur prix. Notre viande de porc est certifiée IGP.

Semaine 21
(16)

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

Lundi

FERIE

Mardi

Taboulé

Rôti filet de dinde romarin citron

Printanière de légumes

Yaourt sucré

Fruit de saison

Mercredi

Pommes de terre au thon

Jambon grill sauce madère

Gratin de brocolis

Coulommiers

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

Petit suisse

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
- Vianades, poissons, œufs
- Aliments gras et sucrés
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés

Pour des conseils d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines compositions de menus et sans remettre en cause votre compréhension. Océane de Restauration s'efforce de vous proposer le meilleur produit disponible au meilleur prix. Notre viande de porc est certifiée IGP.