

Semaine 2  
(5.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

**Salade Carpâtes**

**Boulettes de bœuf sauce tomate**

Haricots beurre

Yaourt pulpé

Fruit de saison

**Mardi**

Chou rouge vinaigrette

**Jambon grill\*\***

Petits pois extra fins

Galette des rois briochée

**Mercredi**

Crêpe au fromage

Escalope viennoise\*\*

Bâtonnière de légumes

Riz au lait

**Jeudi**

Salade de lardons aux croûtons

Hachis

parmentier \*

Edam

Cocktail de fruits

**Vendredi**

Betteraves

Poisson pané sauce tartare

Semoule de couscous

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 de carpâtes :** pomme de terre, lardons, carotte râpée, oignon, persil, vinaigrette moutardée

**Salade de lardons aux croûtons :** salade verte, lardons, tomate et croûtons



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



**LA RECETTE de la galette des rois**



125 g de beurre fondu



125g de sucre



125g de poudre d'amande



3 œufs



2 pâtes feuilletées



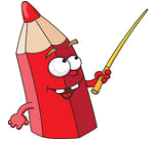
1 fève



Vive le Roi !

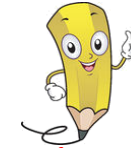
Mélanger le beurre fondu et le sucre dans un saladier.  
Ajouter la poudre d'amande puis 2 œufs.  
Étaler la pâte feuilletée dans un plat allant au four.  
Verser la frangipane sur la pâte et cacher la fève.  
Placer la seconde pâte feuilletée sur la frangipane et pincer les bords.  
Décorer au couteau puis dorer avec le jaune d'œuf.  
Enfourner 30 min à 180°





# Restaurant scolaire

Menus du lundi 15 janvier au vendredi 19 janvier 2018



Membre de



Semaine 3  
(5é.)

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

## Lundi

Céleri et maïs

Saucisse de Toulouse \*\*

Lentilles

Cotentin ail et fines herbes

Purée de poire

## Mardi

Taboulé

Dos de colin à la crème de poivrons

Carottes persillées

Fruit de saison

## Mercredi

Salade piémontaise

Moelleux de poulet au curry

Riz aux petits légumes

Yaourt sucré

Fruit de saison

## Jeudi

Velouté de potiron

Couscous\*

Gouda

Mousse au chocolat

## Vendredi

Pâté de campagne

Sauté de boeuf à la Thaï

Poêlée bretonne

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 (\*)

**Taboulé** : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement

**Salade piémontaise** : pomme de terre, assaisonnement, mayonnaise, tomate, oeuf



## Le potage à travers les âges

La soupe apparaît dès que l'Homme acquiert des moyens pour faire bouillir des aliments dans de l'eau (soit 500 ans avant Jésus-Christ). A la préhistoire la soupe est essentiellement composée d'eau, de céréales, de végétaux et de racines.

Au moyen-âge, on rajoute du pain (élément principal) dans la plupart des soupes. La soupe est utilisée pour ces vertus thérapeutiques.

Au XVIème siècle, la soupe rentre dans la composition d'un repas quotidien et constitue une entrée. Les légumes rentrent alors dans la composition de la soupe : on parle alors plus souvent de potage que de soupe.



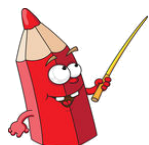
Les groupes d'aliments :

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



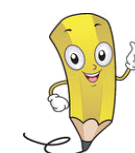
Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.





# Restaurant scolaire

Menus du lundi 22 janvier au vendredi 26 janvier 2018



Membre de



Semaine 4  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



**Lundi**

Saucisson à l'ail

Rôti filet de dinde au paprika

Gratin de choux fleurs

Fraidou

Fruit de saison

**Mardi**

Demi pamplemousse

Hoki poêlé au beurre

Coquillettes

Yaourt aromatisé

**Mercredi**

Salade camarguaise

Merguez douces \*\*

Ratatouille

Fruit de saison

**Jeudi**

Carottes râpées au citron

Cordon bleu\*

Bâtonnière de légumes aux haricots plats

Petit suisse aux fruits

Tarte aux pommes

**Vendredi**

Macédoine de légumes

Paupiette de veau sauce forestière

Purée

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 camarguaise** : riz, surimi, concombre, maïs, carotte, vinaigrette

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



## CHOUX-FLEURS

Famille des crucifères



Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient, où on le récoltait déjà il y a plus de 2000 ans (le chou-fleur était cultivé en Égypte 400 ans avant notre ère). Très apprécié dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains. Il tombe dans l'oubli avant que les Italiens ne l'introduisent en France et que le jardinier de Louis XIV, La Quintinie, ne le mette à la mode. Au 17ème siècle, enfin, la multiplication de sa culture, par semis, se développe. C'est grâce à Louis XV que sa notoriété s'est vue assurée.

Comme il en était très friand, toutes sortes de préparations à base de ce légume ont été mises au point, sous l'appellation « à la du Barry », en hommage à l'une de ses favorites.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

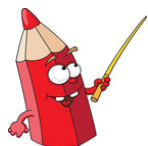
Produits sucrés



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 5  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume  
Féculent

Produit  
laitier

Dessert

**Lundi**

Rosette

**Sauté de dinde  
aux fruits des bois**

Printanière de légumes

Président calcium

Fruit de saison

**Mardi**

Salade aux  
dés de fromages

Nuggets de blé  
ketchup dosette

Lentilles

Compote de pomme

**Mercredi**

Pommes de  
terre mimosa

Sauté de bœuf

Haricots beurre

Fromage blanc

Biscuits

**Jeudi**

Velouté de légumes  
à la vache qui rit

Tortis

à la carbonara\*

Yaourt au  
sucre de canne

Fruit de saison

**Vendredi**

Betteraves

Curry de poisson

Riz landais

Crêpe

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

## Nos salades et plats composés (\*)

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

**Pommes de terre mimosa** : pommes de terre, oeuf, cerfeuil, estragon, persil, vinaigrette



## Les crêpes de la Chandeleur



Le 2 février, on célèbre la Chandeleur. Ce jour est l'occasion de préparer des crêpes. Mais d'où vient cette bonne tradition ?

Cette tradition se rapporte à un mythe lointain selon lequel si on ne faisait pas de crêpes le jour de la chandeleur, le blé serait perdu pour l'année. D'ailleurs, en faisant les crêpes, il faut respecter une autre coutume, celle de la pièce d'or. En effet, les paysans faisaient sauter la première crêpe avec la main droite tout en tenant une pièce d'or dans la main gauche. Ensuite, la pièce d'or était enroulée dans la crêpe avant d'être déposée en haut de l'armoire jusqu'à l'année suivante. On récupérait alors les débris de la crêpe de l'an passé pour donner la pièce d'or au premier pauvre venu. Si tous ces rites étaient respectés, la famille était assurée d'avoir de l'argent toute l'année.



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 6  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

Macédoine de légumes

Paupiette de veau marengo

Coquillettes

Petit moulé

Fruit de saison

**Mardi**

Taboulé

Filet de poisson meunière \*\*

Haricots verts

Fruit de saison

**Mercredi**

Duo de crudités

Goulasch de bœuf

Pommes persillées

Yaourt pulpé

**Jeudi**

Salade bohème

Cassoulet\*

Camembert

Compote pomme fraises

**Vendredi**

Salade de lardons aux croûtons

Aiguillettes de poulet au piment d'espelette

Purée de brocolis

Chocolat liégeois

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

## Nos salades et plats composés (\*)

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

**Taboulé** : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement

**Salade bohème** : chou blanc, rôti de dinde, courgette, raisins secs, ciboulette, tomate, vinaigrette



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



## L'INFO PLUS !



À la cantine, on mange des produits laitiers. Ce sont les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs et les fromages. Miam !!! Le lait et les produits laitiers contiennent du calcium que notre corps ne fabrique pas. Le calcium est bon pour avoir les dents et les os solides.

Quel est l'origine du mot "yaourt"? Le vrai nom yogurt est né sous l'empire mongol. On dit qu'un soldat de Gengis Khan, empereur de Mongolie au 13ème siècle, peu aimé des villageois aurait reçu d'eux une gourde remplie de lait pensant le faire mourir de soif lorsqu'il serait dans le désert. Mais le lait chauffé par le soleil se transforme et devient un aliment épais, blanc et délicieux. Le mot yaourt apparait en France en 1432 et serait passé dans notre langue par le turc "yogurtmark" qui signifie "épaissir".





Semaine 7  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

**Pâté de campagne**

**Sauté de volaille**

**Haricots verts et pommes rissolées**

**Petit suisse aux fruits**

**Fruit de saison**

**Mardi**

**Demi pamplemousse**

**Haché de veau au jus**

**Printanière de légumes**

**Riz au lait**

**Mercredi**

**Salade du pêcheur**

**Rôti de porc sauce forestière**

**Julienne de légumes**

**Emmental**

**Yaourt aromatisé**

**Jeudi**

**Potage campagnard**

**Lasagnes**

**bolognaise\***

**Crème dessert vanille**

**Fruit de saison**

**Vendredi**

**Betteraves**

**Bouchées de cabillaud\*\***

**Purée de crécy**

**Gâteau de Savoie**

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

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

Salade du pêcheur : pomme de terre, thon, assaisonnement



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



### La date du Nouvel An Chinois 2018

La date du Nouvel An Chinois change chaque année car elle est basée sur le calendrier luni-solaire. Celui-ci correspond à la première nouvelle lune de l'année. C'est dans la ville chinoise de Nankin qu'est déterminée cette date. Pour 2018, la date du nouvel an est fixée au vendredi 16 février. L'année du coq prendra alors fin et laissera place à l'année du chien.



Nouvel an chinois 2018 : le 16 février



HAPPY NEW YEAR

Semaine 8  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



**Lundi**

Céleri

**Grignottines de porc  
sauce moutardée**

**Flageolets**

**Coulommiers**

**Gélifié chocolat**

**Mardi**

Salade de lardons  
aux croûtons

**Mignonettes d'agneau  
sauce tomate**

**Coquillettes**

**Purée de fruits**

**Mercredi**

Salade carnaval

**Moelleux de poulet  
à la milanaise**

**Petits pois**

**Yaourt au sucre de canne**

**Jeudi**

Taboulé

**Bœuf bourguignon**

**Carottes vapeur**

**Emmental**

**Cocktail de fruits**

**Vendredi**

Carottes râpées  
et maïs

**Paëlla**

**de la mer\***

**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 de lardons aux croûtons** : salade verte, lardons, croûtons

**Salade carnaval** : Farfalles, dès de tomate, batonnets de carottes, maïs, dès de concombre, vinaigrette

**Taboulé** : semoule de blé, tomate, pon, citron, assaisonnement



## L'origine du bœuf bourguignon



Plat dominical traditionnel, le bœuf bourguignon est un mets originaire de Bourgogne, en France. Il tient son nom des deux produits bourguignons qui le composent : le bœuf et le vin rouge. La Bourgogne étant réputée pour ses élevages bovins, en particulier de charolais et la réputation des vins de son vignoble. Le bœuf bourguignon est un plat emblématique de la cuisine bourguignonne et de son terroir. Il serait, à l'origine, un plat de prédilection des paysans les jours de fête avant de devenir un plat traditionnel dominical.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés