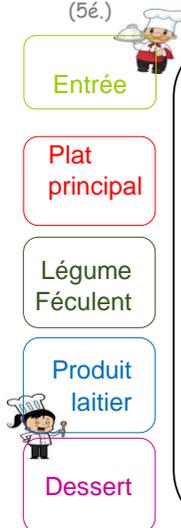


Semaine 45  
(5é.)



## Lundi

**Tortellinis ricotta épinards**

**Moelleux de poulet au romarin**

**Haricots beurre à la provençale**

**Coulommiers**

**Fruit**

## Mardi

**Salade aux dés de fromages**

**Normandin de veau à la tomate**

**Flageolets**

**Yaourt sucré**

## Mercredi

**Œuf mayonnaise**

**Rôti de porc à la moutarde**

**Purée d'artichaut**

**Semoule au lait**

## Jeudi

**Potage campagnard**

**Tartiflette**

**maison \***

**Chèvre**  **Chèvre**

**Fruit**

## Vendredi

**Céleri et maïs**

**Dos de colin à la crème de poireaux**

**Carottes rissolées**

**Eclair au chocolat**



Nouveauté

\* 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



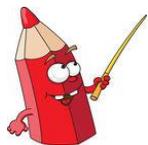
Les groupes d'aliments :



### 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 déposez sur le dessus du plat.
4. Enfouissez pour 20 minutes. C'est prêt !



Semaine 46  
(5é.)

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

## Lundi

Duo de crudités

Coquillettes

bolognaise\*

Chantailou ail et fines herbes

Compote pomme fraises

## Mardi

Taboulé

Colin pané aux 3 céréales sauce tartare

Poêlée méridionale

Yaourt pulpé

## Mercredi

Salade de lardons aux croutons

Paupiette de veau au jus

Ebly

Edam

Crème dessert au caramel

## Jeudi

Velouté à la vache qui rit

Haché de bœuf sauce forestière

Haricots blancs

Fromage frais aux fruits

Fruit

## Vendredi

Crêpe au fromage

Sauté de dinde à la crème

Gratin de brocolis

Maestro chocolat



Nouveauté

\* 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, vgtte

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

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

### 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

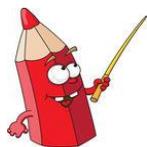
### Recette

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 :





# Restaurant scolaire

Menus du lundi 20 novembre au vendredi 24 novembre 2017

Membre de



# Petit tour dans les Hauts-de-France

Semaine 47  
(5é.)

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

**Lundi**

**Salade des carpâtes**

**Aiguillettes de poulet au piment d'Espelette**

**Poêlée villageoise**

**Camembert**

**Fruit**

**Mardi**

**Demi pamplemousse**

**Hoki poêlé doré au beurre**

**Riz d'or**

**Fromage blanc**

**Mercredi**

**Carottes râpées et maïs**

**Omelette au fromage**

**Ratouille Semoule**

**Tarte aux pommes**

**Jeudi**

**Betteraves**

**Carbonade flamande**

**Frites**

**Yaourt brassé nature et dosette de sucre**

**Spéculos**

**Vendredi**

**Salade Marco Polo**

**Saucisse knack**

**Haricots verts extra fins**

**Fruit**

Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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, vgte moutardée

Salade Marco Polo: Nouilles, surimi rondelle, poivron rouge, xérès, mayonnaise

**Les groupes d'aliments :**

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

**Nos souvenirs des Hauts-de-France**

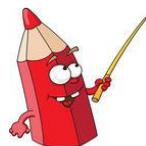
**Petit tour dans les Hauts-de-France**

Entre plage et campagne!

INFO + Les Hauts-de-France comptent plus de 100 000 hectares de vignes et de champs de céréales. C'est pourquoi les produits de la région sont si savoureux.

INFO + Les Hauts-de-France ont une grande tradition de produits de la mer. C'est pourquoi les produits de la mer sont si délicieux.





Semaine 48  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

Macédoine de légumes

Jambon grill sauce madère

Purée

Yaourt pulpé

Fruit

**Mardi**

Salade aux dés de fromages

Lasagnes

bolognaise\*

Compote de pomme

**Mercredi**

Taboulé

Filet de poisson au beurre citronné

Gratin de choux fleurs

Petit suisse aux fruits

Fruit

**Jeudi**

Velouté de légumes

Marengo de volaille

Petits pois extra fins

Edam

Flan pâtissier

**Vendredi**

Pâté de campagne

Filet de poisson meunière\*\*

Carottes vapeur

Yaourt aromatisé



Nouveauté

\* 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  
Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vgtte

## Lasagnes:

6 plaques de lasagnes précuites  
1 oignon émincé  
500gr de viande hachée  
1 pot de sauce provençale toute prête (600 g)  
1 petite brique de crème liquide (20 cl)  
2 cuillères à café d'herbes de Provence  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
4 cuillères à soupe de lait  
50 g de gruyère râpé  
1 noisette de beurre

1. Faire dorer les oignons dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les steaks hachés que vous émietterez, ainsi que les herbes de Provence; laisser cuire, jusqu'à ce que la viande soit grillée.
3. Prendre un moule à cake de la taille des lasagnes (pas plus grand), et verser le lait dans le fond du moule.
4. Mettre une plaque de lasagne, recouvrir de sauce provençale, d'un peu de viande et de crème liquide.
5. Superposer une nouvelle plaque de lasagne, de sauce, etc, jusqu'au sommet du moule.
6. Sur la dernière plaque de lasagne, mettre simplement de la sauce provençale, saupoudrer de gruyère râpé et d'une noisette de beurre.
7. Enfourner à 200°C (thermostat 6-7), pendant 20 min.
8. S'assurer de la bonne cuisson des pâtes, en piquant avec une fourchette.



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Les groupes d'aliments :



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 4<sup>e</sup>  
(5<sup>e</sup>)



Entrée

Plat principal

Légume  
Féculent

Produit  
laitier

Dessert

**Lundi**

Salade 3 dés

Mignonettes d'agneau à la mexicaine

Semoule

Président calcium

Crème dessert au chocolat

**Mardi**

Salade Normande

Grignottines de porc

Légumes façon tajine

Fruit

**Mercredi**

Chou blanc vinaigrette

Goulasch de bœuf

Coquillettes

Maestro vanille

**Jeudi**



Pizza au fromage

Dos de colin sauce dieppoise

Purée de potiron

Yaourt sucré

Cocktail de fruits

**Vendredi**

Céleri à la crème

Gratin de pommes de terre

aux dés de volaille\*

Fruit



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

### Nos salades:

**Salade 3 dés:** Epaule, fromage, carotte râpée, tomate, vgtte

**Salade Normande:** P. de terre, lardons, dés de volaille, crème fraîche, ciboulette, vgtte

### Idées recettes: Les tartines gourmandes

- ☞ Huile d'olive / miel / chèvre / thym
- ☞ Tomate / huile d'olive / basilic frais / copeaux de parmesan
- ☞ Moutarde / raclette / lardons
- ☞ Huile d'olive / roquette / Artichaut



Sur de belles tranches de pain de campagne, chaudes ou froides, en apéritif, entrée ou plat, elles se déclinent à l'infini !



Fruits et légumes

Viandes, poissons, œufs

Matières grasses cachées

Les groupes d'aliments :

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés





Semaine 50  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

**Betteraves vinaigrette**

**Cassoulet\***

**Yaourt pulpé**

**Biscuits d'accompagnement**

**Mardi**

**Crêpe jambon fromage**

**Filet de poisson meunière\*\***

**Ratatouille**

**Mousse chocolat**

**Mercredi**

**Demi pamplemousse**

**Blanquette de veau**

**Pommes vapeur**

**Emmental**

**Purée pomme banane**



**Potage campagnard**

**Boulette de soja tomate basilic**

**Rizotto**

**Gouda**

**Fruit**



**Vendredi**

**Salade paysanne**

**Nugget's de volaille**

**Epinards à la crème**

**Gélifié vanille**



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

**Nos salades :**

Salade paysanne: P. de terre, salade verte, lardons fumés, œuf dur, vgtte



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 51  
(5é.)



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**



**Vendredi**

Entrée

Carottes râpées aux  
citron

Salade de lardons aux  
croûtons

Terrine de chevreuil

Mousse de canard  
Suprême de poulet à la  
crème de girolles

Taboulé

Plat  
principal

Rôti de porc\*\*

Burger de bœuf sauce  
ketchup

Pavé de poisson blanc à  
l'huile d'olive et au citron  
vert

Pommes pins  
Muffin nature pépites de  
chocolat

Poissonnette sauce  
tartare

Légume  
Féculent

Petits pois à la française

Lentilles

Haricots verts et pommes  
rissolées

Julienne de légumes

Produit  
laitier

Petit cotentin

Tarte au chocolat

Fruit

Dessert

Riz au lait

Fruit

Sujet au chocolat



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

## Nos salades:

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

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

Toute l'équipe d'Océane de Restauration vous souhaite un

