

Restaurant scolaire

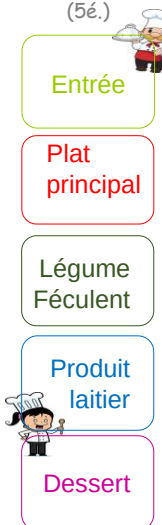
Menus du lundi 14 mai au vendredi 18 mai 2018

Membre de



BASE 5E -

Semaine 20
(5é.)



**Carottes râpées
au maïs**

Nuggets de blé dosette
de ketchup**

Flageolets

St Nectaire

Compote aux deux fruits

Mardi

Tomate

**Filet de poisson
meunière****

Pommes rissolées

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

* 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**



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Matières
grasses
cachées

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés



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.



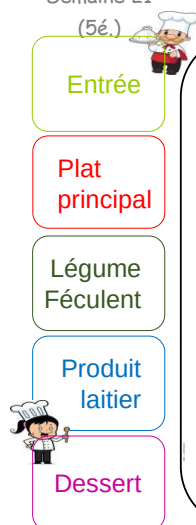
Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

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 21
(5é.)



Lundi

FERIE



Mardi

Taboulé

**Rôti filet de dinde
romarin citron**

Printanière de légumes

Yaourt sucré

Mercredi

Pommes de terre au thon

**Jambon grill
sauce madère**

Gratin de brocolis

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

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 groupes
d'aliments :



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...

Restaurant scolaire

Menus du lundi 28 mai au vendredi 1 juin 2018

Membre de



Semaine ??
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Radis beurre

Cordon bleu**

Petits pois extra fins

Vache qui rit

Riz au lait

Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons

Boulettes de bœuf sauce tomate

Semoule

Fruit de saison

Mercredi

Crêpe au fromage

Pilons de poulet rôtis**

Carottes sautées

Brie

Fruit de saison

Jeudi

Salade niçoise

Filet de poisson sauce citronnée

Ratatouille provençale

Rondelé ail et fines herbes

Tarte tropézienne

Vendredi

Salade Napoli

Sauté de porc tex mex

Haricots verts extra fins maître d'Hotel

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce

Nouveauté

7



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

Nos salades

Salade niçoise: riz, carotte en dés, poivron, pommes de terre cube, haricots verts, tomate vinaigrette

Salade napolitane: tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette



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 4 juin au vendredi 8 juin 2018

Membre de



Semaine 23
(5é.)



Entrée

Plat
principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert



Lundi

Taboulé

**Moelleux de poulet
sauce Normande**

Julienne de légumes

Camembert

Fruit de saison

Mardi

Concombres alpins

**Normandin de veau à la
forestière**

Gratin de choux fleurs

Chou chantilly

Mercredi

**Persillade de pommes de
terre**

Merguez douces**

Poêlée villageoise

Maestro vanille



Tomate vinaigrette



Spaghettis

sauce aux lentilles*

Gouda

Cocktail de fruits

Vendredi

Betteraves et maïs

**Bouchées
de cabillaud sauce tatar**

Riz d'or

Yaourt pulvé

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté

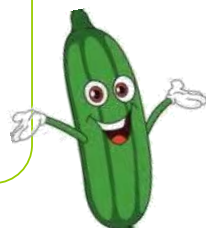


Nos approvisionnements sont issus majoritairement
des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Taboulé: semoule de blé, tomate, poivron,
citron, oignon, vinaigrette

Persillade de pommes de terre: pommes de
terre cube, échalote, persil, vinaigrette



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Matières
grasses
cachées

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés



Blagues

La maîtresse demande :

- Quel est le futur de "je baïlle" ?
- Je dors.



La maîtresse demande de construire une phrase avec l'adjectif épithète.

Nicolas lève le doigt et dit :

- Aujourd'hui il pleut, épithète demain, il fera beau.

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 24
(5é.)

Entrée

Plat
principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert

Lundi

Salade Normande

Blanquette de volaille

Carottes vapeur

St Paulin

Mousse au chocolat

Mardi

Melon

**Rôti de porc
façon carbonara**

**Haricots blancs à la
tomate**

Flan vanille

Mercredi

Demi pamplemousse

Emincé de bœuf

Coquillettes

Bûchette au chèvre

Purée de poire

Jeudi

Œuf mayonnaise

**Dos de colin sauce
bonne femme**

Purée de petits pois

Yaourt sucré

Fruit de saison

Vendredi

Salade tricolore

**Nugget's de poulet et
dosette de ketchup**

Jardinière de légumes

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades

Salade normande: pommes de terre, lardons, dés de volaille, crème fraîche, ciboulette, vinaigrette

Salade tricolore: pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette



L'info plus !



Pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? La carotte s'est faite cette sympathique réputation grâce à l'âne ! En effet, on dit que la carotte rend aimable car la carotte était destinée aux ânes pour les faire avancer.

On connaît le caractère extrêmement têtu d'un âne, que seule sa friandise favorite peut rendre soudainement obéissant et donc... aimable !

Ce qui est sûr, c'est qu'avec les carottes, on fait le plein de vitamines. Il en existe de nombreuses variétés : certaines sont oranges, d'autres blanches, jaunes ou même violettes. Ils existent plus de 500 variétés de carottes.

La carotte peut aussi être utilisée pour faire de délicieux gâteaux grâce à sa saveur sucrée. C'est étonnant, non ?



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 25
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert

Accras de morue

**Kefta d'agneau
sauce au miel**

Légumes façon tajine

Petit suisse aux fruits

Fruit de saison

**Concombres à la crème
de ciboulette**

**Sauté de porc
aux herbes**

**Pommes de terre
provençale**

Mousse au citron

Betteraves aux pommes

Galette savoyarde

Salade verte*

Flan nappé caramel

Melon

Hachis Parmentier

à la patate douce*

Brie

Pâtisserie mystère

Salade fraîcheur

**Hoki poêlé
doré au beurre**

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

Concombres à la crème de ciboulette: concombres rondelle, sauce bulgare, crème liquide, ciboulette

Salade fraîcheur: riz, champignons, pommes fruit, jambon; poivron, radis, vinaigrette



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

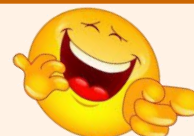
Viandes,
poissons
œufs

Matières
grasses
cachées

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés



Blagues

Le père de David s'étonne de ne pas avoir encore reçu le bulletin scolaire de son fils et lui en demande la raison :

- Et ton bulletin, il n'est pas encore arrivé?
- Si, si mais je l'ai prêté à Paul pour qu'il fasse peur à son père.

Semaine 26
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert

Tomate

Haché de bœuf
sauce ketchup

Haricots blancs

Verre
de lait



Galettes aux pépites de
chocolat

Melon

Filet de poisson
meunière**

Julienne de légumes aux
brocolis

Eclair au chocolat

Radis beurre

Spaghettis

bolognaise*

Yaourt aromatisé

Compote

Carottes râpées Florida

Jambon grill
sauce agenaise

Purée

Gouda

Abricots au sirop

Crêpe jambon fromage

Marengo de volaille

Haricots verts extra fins

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades

Carottes râpées Florida: carottes, ananas,
raisins secs, vinaigrette



Quelques conseils contre le gaspillage alimentaire

- N'ayez pas les yeux plus gros que le ventre.
- Ne confondez pas la date de péremption et la date limite de consommation.
- Achetez les fruits et légumes en petites quantités
- Cuisinez les restes
- Lancez-vous dans la conserve ou congelez
- Organisez votre frigo
- Faites l'inventaire de votre frigo et de vos armoires à victuailles avant vos achats
- Rédigez votre liste de courses et menu évite les achats impulsifs
- Adaptez les quantités achetées au besoin de votre famille



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 vache est certifiée VDF.



Semaine 27
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert



Lundi

Duo de crudités

Aiguillettes de poulet
à la Thai

Coquillettes

Yaourt pulpé

Fruit de saison

Mardi

Pommes de terre
mimosas

Saucisses knack **

Ratatouille



Purée pomme
coing

Mercredi

Salade bulgare

Riz façon

bolognaise*

Crème dessert vanille

Jeudi

Saucisson sec et
cornichons

Filet de colin à la
ciboulette et au citron

Carottes persillées

Tomme noire

Fruit de saison

Vendredi

REPAS FROID

Melon

Rôti filet de dinde **

Chips

Brownie

* 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,
vinaigrette

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

Salade bulgare: concombre cube, carotte cube,
sauce bulgare



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

