






Semaine 11
(5é.)

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

Lundi

Carottes râpées au citron

Jambon grill sauce madère

 Coquillettes

Coulommiers

Fruit de saison

Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons

 Sauté de dinde

Petits pois extra fins

Yaourt sucré

Biscuit

Mercredi

Salade Napoléon (pâtes AB)

Chipolatas**
Dosette de ketchup

Purée de potiron

Petit suisse aux fruits

Fruit de saison

Jeudi

Velouté AB à la tomate & aux vermicelles

Cordon bleu**

Julienne de légumes aux brocolis

Rondelé nature

Tarte aux pommes

Vendredi

Macédoine

Colin aux poivrons rouges

 Riz

Yaourt à la pulpe de fruits

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades et plats composés (*)

Salade Napoléon: Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette

Macédoine: haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise



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 18 mars au vendredi 22 mars 2019

Membre de



Semaine 12
(5é.)

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

Lundi

Betteraves vinaigrette

Risotto de pépinettes (pâtes)

aux dés de volaille*

Gélatifié chocolat

Biscuit

Mardi

Crêpe fromage

Goulasch de bœuf à la Thaï

Gratin de brocolis

Président calcium

Fruit de saison

Mercredi

Céleri AB à la crème

Mignonettes d'agneau**

Flageolets

Chantailou ail et fines herbes

Tarte au chocolat

Jeudi

Carottes râpées Florida

Saucisse fumée sauce tomatée

Riz

Edam

Purée de fruits

Vendredi

Salade piémontaise (pdt AB)

Filet de poisson meunière**

Ratatouille

Bûchette au chèvre

Banane

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades

Salade piémontaise: P. de terre, œuf, tomate, oignon, cornichons, mayonnaise



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 25 mars au vendredi 29 mars 2019

Membre de



Semaine 13
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Taboulé

Nugget's de blé
et dosette de ketchup**

**Haricots
beurre**

St Paulin

Fruit de saison



Mardi

Chou AB à l'alsacienne

Sauté de dinde au romarin

Flageolets

Yaourt aromatisé

Compote pomme framboises

Mercredi

Salade complète (riz AB)

Croque Monsieur -

Chiffonnade de salade verte*

Tomme noire

Cocktail de fruits

Jeudi

Velouté de légumes à la vache qui rit

Axoà de

bœuf AB*

Petit suisse

Fruit de saison

Vendredi

Salade verte AB, maïs et mimolette

Dos de colin sauce dieppoise

Printanière de légumes

Petit cotentin

Eclair au chocolat

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades et plats composés:

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

Chou à l'alsacienne: chou, gruyère, jambon, vinaigrette

Salade complète: riz, tomate, oeuf dur, gruyère, concombre, vinaigrette

Axoà de boeuf: P. de terre, sauce bolognaise, olive verte.



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 1 avril au vendredi 5 avril 2019

Membre de



Semaine 14
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Lundi

Salade Normande

Rôti de porc à l'estragon

Petits pois extra fins

Camembert

Fruit de saison

Mardi

Duo de crudités(carottes AB)

Aiguillettes de poulet au paprika

Boulgour

Petit suisse aux fruits

Compote de poires

Mercredi

Demi pamplemousse

Bœuf braisé

Carottes

Edam

Semoule au lait



Betteraves

Paupiette de veau sauce forestière

Gratin de choux fleurs

Petit moulé nature

Donut's au chocolat

Vendredi

Macédoine de légumes

Filet de poisson doré au beurre et citron frais

Riz d'or

Fromage blanc

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vgte

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

Salade normande : pdt , lardons,dés de volaille, crème fraiche,ciboulette, vinaigrette



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



C'est bientôt les vacances...!



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 avril au vendredi 26 avril 2019

Membre de



Semaine 17

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



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

Joyeuses Pâques

Taboulé

Haché de veau sauce tomate

Purée de céleri

Yaourt pulpé

Fruit de saison

Mortadelle

Emincé de volaille à la crème

Haricots beurre

Edam

Yaourt au sucre de canne

Demi pamplemousse

Escalope viennoise **

Haricots blancs

Camembert

Liégeois au chocolat

Carottes râpées

Risotto de perles (pâtes)

tomates et mozzarella*

Bûchette au chèvre

Purée pommes/abricots



Nouveauté



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

* Plats composés
** Sans sauce

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes a déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades

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

Semaine 18



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Persillade de pommes de terre

Plat principal

Haché de bœuf au piment d'Espelette

Légume Féculent

Carottes vapeur

Produit laitier

Crème dessert vanille

Dessert

Biscuits d'accompagnement



Salade racine

Paupiette de veau sauce chasseur



Semoule

Emmental

Fruit de saison

FERIE



Salade fraîcheur

Jambon grill**



Haricots verts

Vache Picon

Mousse au chocolat

Saucisson à l'ail

Filet de poisson au beurre citronné



Riz

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce

Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades

Salade racine: carotte, céleri, radis, vinaigrette.

Salade fraîcheur: boulgour, échalote, dés de volaille, poivron, pomme fruit



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 19



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Betteraves vinaigrette

Chili con

carné et riz*

St Paulin

Maestro vanille

Friand au fromage

Rôti filet de dinde sauce vallée d'Auge

Gratin de choux fleurs

Yaourt sucré

Fruit de saison



Victoire seconde guerre mondiale



Chou rouge AB grenadine

Carré de porc au paprika

Purée

Camembert

Abricots au sirop

Salade tricolore (pâtes AB)

Bouchées de cabillaud pané sauce tartare

Ratatouille

Fraidou

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades

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



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

comment... POUSSENT LES LÉGUMINEUSES ?

Les légumineuses sont un sous-groupe de la famille des légumineuses. Elles désignent les plantes récoltées pour leurs grains secs.

LES POIS CASSÉS
Issues de la famille des pois, ce sont des petits pois frais qui ont été déshydratés (1) séchés et débarrassés de leur enveloppe (2). On les mange en soupe ou en purée. Avant de les faire cuire, on les fait tremper dans l'eau pendant une heure ou deux.

LA LENTILLE
Ces petits pois font partie des pois blancs ou des pois jaunes. Après floraison, de petites gousses apparaissent, s'écrasent et libèrent les grains secs (1). On fait sécher les grains secs de la lentille. Les lentilles se cuisent plus vite que les autres pois car elles ont une enveloppe plus fine (2).

LES HARICOTS ROUGES
Ces pois secs ont une gousse renfermant 4 à 12 grains (1). Ils font partie de la famille des pois. Il faut les faire tremper dans l'eau avant de les faire cuire. Les haricots rouges sont des haricots secs, comme les haricots blancs (2).

LES POIS CHICHES
Ces pois secs font partie des pois blancs (1). Ils ont une gousse renfermant plusieurs grains secs de pois chiches (2). On les ramène à l'état de pois chiches et on les utilise pour faire des salades, des soupes, des plats à base de pois chiches, etc.

INFO +
Les légumineuses sont riches en protéines et en glucides complexes. Elles sont considérées comme des végétaux.