

Semaine 45  
(5é.)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Tortellinis ricotta épinards**

**Moelleux de poulet au romarin**

**Haricots beurre à la provençale**

**Coulommiers**

**Fruit**

**Salade AB aux dés de fromages**

**Normandin de veau à la tomate**

**Flageolets**

**Yaourt sucré**

**Compote de poire**

**Œuf mayonnaise**

**Rôti de porc à la moutarde**

**Purée d'artichaut**

**Petit cotentin**

**Semoule au lait**

**Potage campagnard**

**Tartiflette**

**maison \***

**Chèvre**

**Fruit**

**Céleri et maïs**

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

**Carottes rissolées**

**Fondu les fripons**

**Eclair au chocolat**

**N** 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 :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



**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 !



# Restaurant scolaire

Menus du lundi 13 novembre au vendredi 17 novembre 2017

Membre de



# Petit tour dans les Hauts-de-France

Semaine 46  
(5é.)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

Duo de crudités

Taboulé

Salade de lardons  
aux croutons

Produit BIO  
Velouté AB  
à la vache qui rit

Crêpe au fromage

Plat principal

Produit BIO  
Coquillettes

Colin pané aux 3  
céréales sauce tartare

Paupiette de veau au jus

Haché de bœuf  
sauce forestière

Produit BIO  
Sauté de dinde  
à la crème

Légume  
Féculent

bolognaise\*

Poêlée méridionale

Produit BIO  
Ebly

Haricots blancs

Produit BIO  
Gratin  
de brocolis

Produit  
laitier

Chantailou ail et fines  
herbes

Produit BIO  
Yaourt sucré

Edam

Fromage frais aux fruits

Bûchette au chèvre

Dessert

Compote pomme fraises

Fruit

Crème dessert au  
caramel

Fruit

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 !



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Les groupes d'aliments :

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

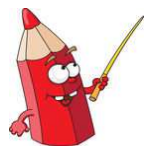
Produits sucrés



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 47  
(5é.)

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

## Lundi

**Salade des carpâtes**  
(P. de terre AB)

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

**Poêlée villageoise**

**Camembert**

**Fruit**

## Mardi

**Demi pamplemousse**

**Hoki poêlé doré au beurre**

**Riz d'or**

**Fromage blanc**

**Compote aux deux fruits**

## Mercredi

**Carottes râpées et maïs**

**Omelette au fromage**

**Ratatouille Semoule AB**

**Croix de Malte**

**Tarte aux pommes**

## Jeudi

**Betteraves**

**Carbonade flamande**

**Frites**

**Yaourt brassé nature et dosette de sucre**

**Spéculos**

## Vendredi

**Salade Marco Polo**  
(Pâtes AB)

**Saucisse knack**

**Haricots verts extra fins**

**Flan nappé caramel**

**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, vgtte moutardée  
Salade Marco Polo: Nouilles, surimi rondelle, poivron rouge, xèrès, mayonnaise

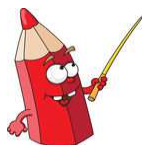


**Les groupes d'aliments :**

- 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.





Semaine 48  
(5é.)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

Macédoine de légumes

Salade aux dés de fromages

Taboulé

Velouté de légumes

Pâté de campagne

Plat principal

Jambon grill sauce madère

Lasagnes

Filet de poisson au beurre citronné

Marengo de volaille

Filet de poisson meunière\*\*

Légume Féculent

Purée

bolognaise\*

Gratin de choux fleurs

Petits pois extra fins

Carottes vapeur

Produit laitier

Yaourt pulvé

Vache Picon

Petit suisse aux fruits

Edam

Yaourt aromatisé

Dessert

Fruit

Compote de pomme

Fruit

Flan pâtissier

Fruit



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.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Vian-  
des,  
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 49  
(5é.)



## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Salade  
3 dés

Mignonettes d'agneau à  
la mexicaine

Semoule

Président calcium

Crème dessert au  
chocolat



Salade  
Normande



Sauté  
de porc

Légumes façon tajine

Chèvreatine

Fruit

Chou blanc vinaigrette

Goulasch de bœuf



Coquillettes

Rondelé nature

Maestro vanille



Pizza  
au fromage

Dos de colin sauce  
dieppoise

Purée de potiron



Yaourt sucré

Cocktail de fruits



Céleri à la crème

Gratin de pommes de  
terre

aux dés de volaille\*

Brie



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

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



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 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

*Vache qui rit*

Yaourt aromatisé

## 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**

**Fruit**

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, vgte



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Matière 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.

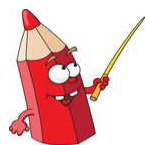




Semaine 51  
(5é.)



**Lundi**



**Mardi**

**Mercredi**



**Vendredi**

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Potages râpés aux citron**

**Rôti de porc\*\***

**Petits pois à la française**

**Petit cotentin**

**Riz au lait**

**Salade de lardons aux croûtons**

**Burger de bœuf sauce ketchup**

**Lentilles**

**Camembert**

**Fruit**

**Terrine de chevreuil**

**Pavé de poisson blanc  
Huile d'olive citron vert  
cuit**

**Haricots verts et  
pommes rissolées**

**St Morêt**

**Tarte au chocolat**

**Mousse de canard**

**Suprême de poulet à la  
crème de girolles**

**Pommes pins**

**Muffin nature pépites de**

**chocolat**

**Clémentine**

**Sujet au chocolat**

**Taboulé**

**Poissonnette sauce  
tartare**

**Julienne de légumes**

**Rondelé nature**



**Fruit**



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, vgte

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

