

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



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

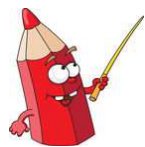
Produits
sucrés



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

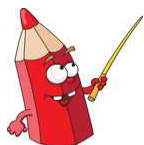


Les groupes d'aliments :

- 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.



Fruits et légumes

Vian-
des,
poissons
œufs

Matières
grasses
cachées

Les
groupes
d'aliments :

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

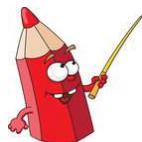
Produits
sucrés



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 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

Chèvre tine

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 !



Les
groupes
d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

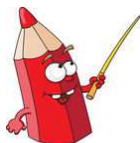
Produits sucrés



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 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

Gélatifié 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
- 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.

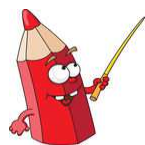




Semaine 51
(5é.)



Lundi



Mardi

Mercredi



Vendredi

Entrée

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

