



Semaine 20
(5é.)

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Carottes râpées au maïs
Nuggets de blé dosette de ketchup**
Flageolets
St Nectaire
Compote aux deux fruits

Tomate
Filet de poisson meunière**
Pommes rissolées
Carré président
Fruit de saison

Concombres à la crème
Moelleux de poulet au paprika
Pâtes
Emmental
Mousse au chocolat noir

Salade AB de lardons aux croûtons
Diots de Savoie sauce tomate
Légumes façon tajine
Fromage blanc
Biscuits

Pommes de terre mimosas
Sauté de bœuf race à viande provençal
Haricots beurre
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

* 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, oeuif, cerfeuil, estragon, persil, vinaigrette



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.



Les groupes d'aliments :





Semaine 21
(5é.)

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

Lundi

FERIE

Mardi

Taboulé

**Rôti filet de dinde
romarin citron**

Printanière de légumes

Yaourt sucré

Fruit de saison

Mercredi

Pommes de terre au thon

**Jambon grill
sauce madère**

Gratin de brocolis

Coulommiers

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

Petit suisse

Purée de fruits

* Plats composés
** Sans sauce



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 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...



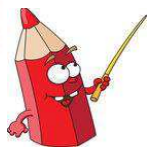
Les groupes d'aliments :

- 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.





Restaurant scolaire

Menus du lundi 28 mai au vendredi 1 juin 2018

Membre de



Semaine 22
(5é.)

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

Lundi

Radis beurre

Cordon bleu**

Poêlée de légumes

Vache qui rit

Riz au lait

Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons

Boulettes de bœuf sauce tomate

Semoule

Edam

Fruit de saison

Mercredi

Crêpe au fromage

Pilons de poulet rôtis**

Carottes sautées

Brie

Fruit de saison

Jeudi

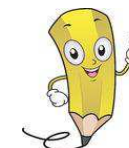
Salade niçoise

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

Gouda

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce

Nouveauté



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



LES AVENTURES DE LUCAS

Sous le soleil de la région PACA!

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur est située dans le sud de la France, sous le soleil!

En région Provence-Alpes-Côte d'Azur, les activités ne manquent pas!

On a découvert les trésors du sud de la France!

LES MONTAGNES SONT AUSSI TRÈS PRÉSENTES en région PACA - les Alpes occupent plus de 60% du territoire.

LES TERRES DU SUD sont riches en produits de qualité.

LES TERRES DU SUD sont riches en produits de qualité.

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

Sauté de dinde sauce Normande

Julienne de légumes

Camembert

Fruit de saison

Mardi

Concombres alpins

Normandin de veau à la forestière

Cratin de choux fleurs

Petit suisse sucré

Chou chantilly

Mercredi

Persillade de pommes de terre

Merguez douces**

Poêlée villageoise

Maestro vanille

Galettes bretonnes



Tomate vinaigrette

Spaghettis

sauce aux lentilles*

Gouda

Cocktail de fruits

Vendredi

Betteraves et maïs

Bouchées de cabillaud sauce tatar

Riz d'or

Yaourt pulvé

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté

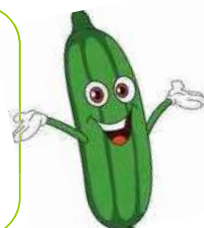


Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

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

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



Blagues



La maîtresse demande :

- Quel est le futur de "je bâille" ?
- 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.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

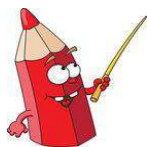
Produits sucrés



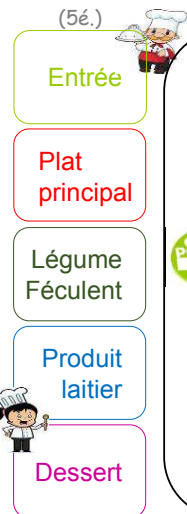
Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

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 24
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée
Salade Normande

Plat principal
Blanquette de volaille

Légume Féculent
Carottes vapeur

Produit laitier
St Paulin

Dessert
Mousse au chocolat

Melon

Sauté de porc façon carbonara

Haricots blancs à la tomate

Crème dessert vanille

Madeleine

Demi pamplemousse

Emincé de bœuf

Coquillettes

Bûchette au chèvre

Purée de poire

Œuf mayonnaise

Dos de colin sauce bonne femme

Purée de petits pois

Yaourt sucré

Fruit de saison

Salade tricolore

Nugget's de poulet et dosette de ketchup

Jardinière de légumes

Madame Loïck

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 :



Semaine 25
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Acras de morue

Kefta d'agneau sauce au miel

Légumes façon tajine

Petit suisse aux fruits

Fruit de saison

Concombres à la crème de ciboulette

Rôti de porc aux herbes

Pommes de terre provençale

Mousse au citron

Palmiers

Crêpes aux pommes

Galette savoyarde

Salade verte*

Edam

Flan nappé caramel

Melon

Hachis Parmentier

à la patate douce*

Brie

Pâtisserie mystère

Salade fraîcheur

Hoki poêlé doré au beurre

Poêlée bretonne

Rondelé ail et fines herbes

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, oeufs

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

Tomate

Melon

Radis beurre

 Carottes râpées Florida

Crêpe jambon fromage

Plat principal

 **Steak haché sauce ketchup**

Filet de poisson meunière**

 **Spaghettis**

Jambon grill sauce agenaise

Marengo de volaille

Légume Féculent

Haricots blancs

 **Poêlée de légumes**

bolognaise*

Purée

Haricots verts extra fins

Produit laitier

 **Verre de lait**

Rondelé nature

Yaourt aromatisé

Gouda

Coulommiers

Dessert

Galettes aux pépites de chocolat

Eclair au chocolat

Compote

Abricots au sirop

 **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 évitez 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



Semaine 27
(5é.)

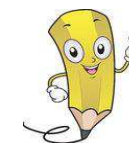


Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

REPAS FROID

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Duo de crudités (carottes AB)

Aiguillettes de poulet à la Thai

Coquillettes

Yaourt pulpé

Fruit de saison



Pommes de terre mimosas

Saucisses knack **

Ratatouille

Président calcium



Purée pomme coing



Salade bulgare

Riz façon

bolognaise*

Crème dessert vanille

Biscuits



Saucisson sec et cornichons

Filet de colin à la ciboulette et au citron

Carottes persillées

Tomme noire

Fruit de saison

Melon

Rôti filet de dinde **

Chips

Emmental

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...!

Oupssss !!!
J'espère n'avoir rien oublié



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

