

Restaurant scolaire

Menus du lundi 4 septembre au vendredi 8 septembre 2017



Membre de

Semaine 36 (5é.)

Entrée

Plat principal

Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Carottes râpées

Lasagnes bolognaise*

Purée pomme fraises

Mardi

Taboulé

Aiguillettes de poulet sauce barbecue

Haricots verts très fins

Yaourt sucré

Mercredi

Tomate à croquer

Jambon blanc**

Piémontaise

Ananas au sirop

Repas froid

Jeudi

Melon

Emincé de bœuf

Poêlée bretonne

Brownie

Vendredi

Salade complète

Colin doré aux 3 céréales**

Ratatouille

Yaourt pulpé



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

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



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés



Brownie

200g de sucre
4 oeufs
100g de farine
200g de beurre
200g de chocolat noir à pâtisserie
130g de noix

- Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde.
- Pendant ce temps, mélanger le sucre et les oeufs. Puis mélanger les deux encore.



ne, mélanger. Les noix et mélanger plat allant au four et cuire pendant

beurre au micro-onde.
et les oreufs. Puis mélanger les deux encore.
20 min à 200°C.



Membre de

Semaine 37 (5é.)

Entrée

Plat principal

Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Melon

Rôti de dinde
sauce forestière

Lentilles

Compote pommes
abricots

Mardi

Betteraves
rilet de poisson
meunière
sauce tartare

Riz

Fruit

Mercredi

Crêpe au fromage

Escalope viennoise**

Bâtonnière de
légumes

Fruit

Jeudi

Cervelas

Sauté de bœuf

Carottes

Yaourt aromatisé

Vendredi

Duo
de crudités

Merguez douces

Courgettes
provençales

Riz au lait



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Duo de crudités : carottes râpées, céleri râpé



Les
groupes
d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés

L'origine de la betterave rouge

L'histoire culinaire de la betterave rouge est relativement récente. Chez les Romains, c'est un légume peu estimé et les pauvres utilisent surtout les feuilles.

L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans les autres pays comme la France.

Le terme « betterave » est apparu dans la langue française au XVIIème siècle. Il dérive de « bette », plante dont la betterave est



Restaurant scolaire

Menus du lundi 18 septembre au vendredi 22 septembre 2017



Membre de

Semaine 38 (5é.)

Entrée

Plat principal

Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Tortellini ricotta épinards

Jambon grill**

Gratin de choux fleurs

Mousse au chocolat au lait

Mardi

Pâté de campagne

Colin poêlé doré au beurre et citron frais

Coquillettes

Fruit

Mercredi

Macédoine de légumes

Sauté de volaille au curry

Blé

Fruit

Jeudi

Melon

Hachis

Parmentier*

Compote

Vendredi

Salade verte aux dés de fromage

Cordon bleu**

Légumes poêlés

Tarte aux pommes



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet

Salade verte aux dés de fromage : salade verte, tomate, épaule, fromages



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Devinettes

- 1/ J'ai un pied mais je ne marche pas. Qui suis-je ?
- 2/ Qu'est-ce qu'une flaque d'eau avec une carotte au milieu?
- 3/ Que dit un légume qui en a marre ?
- 4/ Pourquoi un citron court vite ?



Réponses : 1/ Un champignon 2/ un bonhomme de neige au printemps 3/ Salsifis ! 4/ Parce qu'il est pressé





Membre de

Semaine 39 (5é.)

Entrée

Plat principal

Féculent

Produit lait

Dessert

Lundi

Persillade de pommes de terre

Moelleux de poulet sauce romarin

Petits pois extra fins

Yaourt pulpé

Mardi

Melon

Boulette de soja tomate et basilic**

Flageolets

Fruit

Mercredi

Salade carnaval

Quiche lorraine

Salade verte*

Cocktail de fruits

Jeudi

Tomate vinaigrette

Paupiette de veau au coulis de poivron

Purée de courgettes

Moelleux au chocolat et crème anglaise

Vendredi

Concombres à la crème

Filet de poisson au thym et au citron

Riz pilaf

Yaourt sucré



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

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

Salade carnaval : Pâtes, dés de tomate, carotte en bâtonnets, maïs, dés de concombre, vinaigrette



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Vielles, poissons œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés

L'origine du concombre



De la famille des cucurbitacées le concombre a comme illustres cousins le melon, le cornichon, le potiron et comme savoureuse cousine la courgette.

Déjà mentionné dans les légendes bouddhistes sous le nom d'ischwaku, le concombre serait une des plus vieilles plantes potagères du monde : des archéologues ont, semble-t-il, identifié en Birmanie des graines datant de plus de 7000 ans avant JC. On a en tous cas la certitude que le concombre poussait à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya, puis qu'il a été domestiqué très tôt en Chine (5000 ans avant JC) et rapidement diffusé vers l'Ouest.



Membre de

Semaine 40 (5é.)

Entrée

Plat principal

Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Coleslaw

Parmentier de poisson*

Fruit

Mardi

Melon

Rôti de porc sauce chasseur

Printanière de légumes

Yaourt aromatisé

Mercredi

Friand au fromage

Bœuf braisé

Haricots beurre

Abricots au sirop

Jeudi

Salade du chef

Paëlla* (aiguillettes de poulet)

Fruit

Vendredi

Demi pamplemousse

Burger de bœuf ** dosette ketchup

Pommes noisettes

Compote aux deux fruits



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Coleslaw : chou blanc, carotte, oignon

Salade du chef : Salade verte, épaule, gruyère



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



Enigmes



1/ On a un carré de terre : tous les côtés sont égaux. Une personne décide de faire le tour et met 1min20 pour un côté, 1min20 pour le deuxième, 1min20 pour le troisième côté et seulement 80 secondes pour le dernier côté. Pourquoi ?

2/ Sur un pommier, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a 6 pommes. Sur ces 6 branches, il y a 6 branches. Sur ces 6 branches, il y a encore 6 branches et sur ces 6 branches, il y a 6 poires. Combien y-a-t-il de poires ? Donnez le résultat en chiffres





Membre de

Semaine 41 (5é.)

Entrée

Plat principal

Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Saucisson à l'ail

Raviolis bolognaises*

Purée de pommes bananes

Mardi

Carottes râpées vinaigrette

Filet de poulet à la crème d'estragon

Gratin de brocolis

Éclair au chocolat

Mercredi

Œuf mayonnaise

Normandin de veau**

Petits pois

Fruit

Jeudi

Radis beurre

Grignotines de porc façon Tajine

Purée

Ananas au sirop

Vendredi

Betteraves

Dos de colin sauce rouille

Poêlée de légumes

Semoule au lait



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés

J'AIME LA NOURRITURE, JE LA RESPECTE.



CHACQUE FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG D'ALIMENTS PAR AN À LA POUBELLE: 7 KG D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET 13 KG DE RESTES DE REPAS, DE FRUITS ET LÉGUMES AÏMÉS ET NON CONSOMMÉS.

www.alimentation.gouv.fr



OUI JE SAIS, JE N'AI PAS UN PHYSIQUE FACILE



CHACQUE FOYER JETTE 20 À 30 KG DE NOURRITURE PAR AN. CE GASPIPAGE REPRESENTE PLUS DE 400 € POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES. ENVIRON 50% SONT DES FRUITS ET DES LÉGUMES, SOUVENT JETÉS EN RAISON DE LEUR APPARENCE À LORS QU'ILS SONT PARFAITEMENT CONSOMMABLES !

www.alimentation.gouv.fr





Membre de

La mystérieuse semaine des saveurs

Semaine 42 (5é.)

Entrée

Plat principal

Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Salade bulgare

Haché de bœuf et son ingrédient mystère (1)

Pommes paillasson

Mousse au chocolat

Mardi

Macédoine de légumes

Sauté de poulet au curry et (2)

Tortis

Fruit

Mercredi

Taboulé à la (3) mignonnettes d'agneau sauce

Poêlée façon tajine

Fruit

Jeudi

Crêpe au fromage

Mignonnettes de saumon meunière

Carottes sautées au (4)

Fruit

Vendredi

Salade verte au fromage et aux noix

Jambon grill**

Purée de céleri à la crème fraîche

Pâtisserie



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Salade bulgare : Concombre cube, carotte cube, sauce bulgare

Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet

Salade verte au fromage et aux noix: salade, emmental, noix, vinaigrette.

Taboulé à la menthe : Semoule de blé, tomate, citron, carotte, menthe, vinaigre.



Fruits et légumes

Vian- des, poissons œufs

Matières grasses cachées

Les groupes d'aliments :

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

La mystérieuse semaine des saveurs: un jour = une saveur à retrouver

- (1) Ses graines fournissent une épice, ses feuilles une herbe aromatique parfois appelées autrement -cilantro, persil arabe, persil mexicain ou persil chinois: la coriandre
- (2) Liquide laiteux préparé à partir de pulpe de noix de coco râpée (fruit du cocotier): lait de coco
- (3) Elle peut s'utiliser en infusion (rafraîchissante l'été et réconfortante l'hiver) et donne toute sa personnalité dans la salade du jour: la menthe
- (4) Répandu sous la forme de petites graines séchées, de couleur brun clair. Provient d'une plante de la famille des ombellifères et connu pour son odeur un peu entêtante et son goût épicé, amer et aromatique: le cumin

