

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**

Fruit

**Salade aux dés de
fromages**

**Normandin de veau à la
tomate**

Flageolets

Yaourt sucré

Œuf mayonnaise

**Rôti de porc à la
moutarde**

Purée d'artichaut

Semoule au lait

Potage campagnard

Tartiflette

maison *

Fruit

Céleri et maïs

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

Carottes rissolées

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

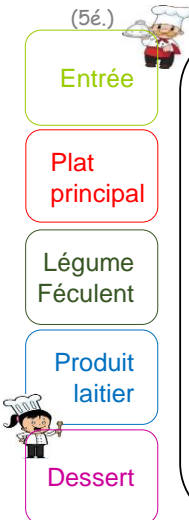
Tartiflette (super rapide)

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 !



Semaine 46
(5é.)



Lundi

Duo de crudités

Coquillettes

bolognaise*

Compote pomme fraises

Mardi

Taboulé

Colin pané aux 3
céréales sauce tartare

Poêlée méridionale

Yaourt pulpé

Mercredi

Salade de lardons
aux croutons

Paupiette de veau au jus

Ebly

Crème dessert au
caramel

Jeudi

Velouté à la vache qui rit

Haché de bœuf
sauce forestière

Haricots blancs

Fruit

Vendredi

Crêpe au fromage

Sauté de dinde à la
crème

Gratin de brocolis

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, croûtons

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 !



Les groupes
d'aliments :





Restaurant scolaire

Menus du lundi 20 novembre au vendredi 24 novembre 2017

Membre de



Petit tour dans les Hauts-de-France

Semaine 47
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Lundi

Salade des carpâtes

Aiguillettes de poulet au piment d'Espelette

Poêlée villageoise

Fruit

Mardi

Demi pamplemousse

Hoki poêlé doré au beurre

Riz d'or

Fromage blanc

Mercredi

Carottes râpées et maïs

Omelette au fromage

Ratouille Semoule

Tarte aux pommes



Jeudi

Betteraves

Carbonade flamande

Frites

Yaourt brassé nature et dosette de sucre

Vendredi

Salade Marco Polo

Saucisse knack

Haricots verts extra fins



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, xérès, mayonnaise



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés





Semaine 48
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Macédoine de légumes

Jambon grill sauce madère

Purée

Yaourt pulpé

Mardi

Salade aux dés de fromages

Lasagnes

bolognaise*

Compote de pomme

Mercredi

Taboulé

Filet de poisson au beurre citronné

Gratin de choux fleurs

Fruit

Jeudi

Velouté de légumes

Marengo de volaille

Petits pois extra fins

Flan pâtissier

Vendredi

Pâté de campagne

Filet de poisson meunière**

Carottes vapeur

Yaourt aromatisé



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

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 49
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume
Féculent

Produit
laitier

Dessert

Lundi

Salade 3 dés

Mignonettes d'agneau à la mexicaine

Semoule

Crème dessert au chocolat

Mardi

Salade Normande

Grignottines de porc

Légumes façon tajine

Fruit

Mercredi

Chou blanc vinaigrette

Goulasch de bœuf

Coquillettes

Maestro vanille

Jeudi

N

Pizza au fromage

Dos de colin sauce dieppoise

Purée de potiron

Yaourt sucré

Vendredi

Céleri à la crème

Gratin de pommes de terre

aux dés de volaille*

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

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





Semaine 50
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Betteraves vinaigrette

Cassoulet*

Yaourt pulpé

Mardi

Crêpe jambon fromage

Filet de poisson meunière**

Ratatouille

Mousse chocolat

Mercredi

Demi pamplemousse

Blanquette de veau

Pommes vapeur

Purée pomme banane



Potage campagnard

Boulette de soja tomate basilic

Rizotto

Fruit

Vendredi

Salade paysanne

Nugget's de volaille

Epinards à la crème

Gélifié vanille



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, vgtte



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

Carottes râpées aux
citron

Salade de lardons aux
croûtons

Terrine de chevreuil

Mousse de canard

Taboulé

Plat
principal

Rôti de porc**

Burger de bœuf sauce
ketchup

Pavé de poisson blanc à
l'huile d'olive et au citron
vert

Suprême de poulet à la
crème de girolles

Poissonnette sauce
tartare

Légume
Féculent

Petits pois à la française

Lentilles

Haricots verts et pommes
rissolées

Pommes pins
Muffin nature pépites de
chocolat

Julienne de légumes

Produit
laitier

Riz au lait

Fruit

Tarte au chocolat

Clémentine

Sujet au chocolat

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, vgtte

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

