

Semaine 17
(5é.)



Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



Lundi

Mortadelle

Haché de bœuf sauce tomate

Purée de céleri

Yaourt pulpé

Mardi

Carottes râpées

Dos de colin sauce safranée

Semoule

Purée pommes/abricots

Mercredi

Riz à la provençale

Emincé de volaille à la crème

Haricots beurre

Yaourt au sucre de canne

Jeudi

Salade aux dés de fromages

Cassoulet *

Ananas au sirop

Vendredi

Demi pamplemousse

Escalope viennoise**

Gratin de brocolis

Barre bretonne et crème anglaise



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades

Riz à la provençale: riz, tomate, maïs, carotte, petits pois, persil, vinaigrette



Deux mamans discutent:

- Ma fille de 2 ans est tellement intelligente qu'elle peut dire son prénom dans les deux sens.
- Ah! Effectivement, c'est étonnant! Et qu'elle est son prénom?
- Anna



Les groupes d'aliments :



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 18

(5é.)



Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



Lundi

FERIE

Mardi

 **Salade des carpâtes**

Aiguillettes de poulet au curry

 **Poêlée méridionale**

 **Fruit de saison**

Mercredi

 **Tomate et maïs**

Jambon grill**

 **Flageolets**

Mousse au chocolat

Jeudi

Saucisson à l'ail

Filet de Hoki au beurre citronné

 **Riz**

Fruit de saison

Vendredi

 **Salade tricolore** 

Goulasch de bœuf

 **Carottes vapeur**

Crème dessert vanille



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades

Salade des carpâtes: pommes de terre, carotte râpée, oignon, persil, vinaigrette moutardée

Salade tricolore: pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette

Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé et rester en forme, tout en se faisant plaisir!

- Des fibres, qui participent au bon fonctionnement intestinal.
- De l'eau, qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons. De plus, sa présence dans les fruits et légumes en fait des aliments peu caloriques.
- Des éléments nutritifs (vitamines, minéraux, antioxydants, sucre...), indispensables au fonctionnement de notre corps.

Source: www.mangerbouger.fr



Les groupes d'aliments :



Semaine 19
(5é.)



Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



Lundi

FERIE

Mardi



Betteraves vinaigrette



Chili con



carné et riz*

Maestro vanille

Mercredi



Concombres à la crème

Moelleux de poulet sauce chasseur



Jardinière de légumes

Tarte aux pommes

Jeudi



Salade exotique

Rôti de porc au paprika



Purée



Compote

Vendredi

Crêpe au fromage

Poisson pané sauce tartare

Ratatouille

Fruit de saison



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades

Salade exotique: salade verte, tomate, maïs, ananas



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Monsieur Dujour veut acheter plusieurs oliviers.

Il hésite entre deux marchands.

L'un propose une seule variété d'oliviers, l'autre en propose deux : une variété pour les olives vertes, l'autre pour les olives noires.

Les deux proposent des tarifs identiques.

Monsieur Dujour se méfie, à quel marchand doit-il faire confiance ?

Réponse :

Le premier car le second est un charlatan, en effet, les olives vertes et les olives noires poussent sur le même arbre. C'est la date à laquelle elles ont été ramassées qui change. La verte est cueillie avant maturité, c'est à dire entre septembre et novembre. Quant à la noire, elle, est récoltée en décembre et en janvier. En conclusion, une olive noire est tout simplement une olive verte qui a mûri.