



# Restaurant scolaire

Menus du lundi 6 novembre au vendredi 10 novembre 2017



Membre de

BASE 4E - 2é AB sem

Semaine 45  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

**Tortellinis ricotta épinards**

**Moelleux de poulet au romarin**

**Haricots beurre à la provençale**

**Fruit**

**Mardi**

**Salade AB aux dés de fromages**

**Normandin de veau à la tomate**

**Flageolets**

**Yaourt sucré**

**Mercredi**

**Œuf mayonnaise**

**Rôti de porc à la moutarde**

**Purée d'artichaut**

**Semoule au lait**

**Jeudi**

**Potage campagnard**

**Tartiflette**

**maison \***

**Fruit**

**Vendredi**

**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

## 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 !



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 46  
(5é.)

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

## 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 AB  
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 :



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**

**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**

**N Omelette au fromage**

**Ratatouille Semoule**

**Tarte aux pommes**



## Jeudi

**Betteraves**

**N Carbonade flamande**

**Frites**

**Yaourt brassé nature et dosette de sucre**

# Petit tour dans les Hauts-de-France

## Vendredi

**Salade Marco Polo (Pâtes AB)**

**Saucisse knack**

**Haricots verts extra fins**

**Fruit**

**N** 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, xérés, 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.)

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

## Lundi

Macédoine de légumes

Jambon grill sauce  
madère

Purée

Yaourt pulvé

## 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



\* 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 :



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

**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

- 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**

## 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**

**Gélatifé 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, vgte



Les groupes d'aliments :

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



Semaine 51  
(5é.)

**Lundi**

**Carottes râpées aux  
citron**

Entrée

**Rôti de porc\*\***

Plat  
principal

Légume  
Féculent

**Petits pois à la française**

Produit  
laitier

Dessert

**Riz au lait**

**Mardi**

**Salade de lardons aux  
croûtons**

**Burger de bœuf sauce  
ketchup**



**Lentilles**

**Fruit**

**Mercredi**

**Terrine de chevreuil**

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

**Haricots verts et  
pommes rissolées**

**Tarte au chocolat**



**Vendredi**

**Taboulé**

**Poissonnette sauce  
tartare**

**Julienne de légumes**



**Fruit**

N

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*

