



Semaine 22

(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Friand viande

Sauté de porc tex mex

Purée

Riz au lait

Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons

Boulettes de bœuf sauce tomate

Coquillettes

Fruit de saison

Mercredi

Jeudi

Carottes rapées

Paëlla (riz bio)

de la mer*

Yaourt au sucre de canne

Vendredi

Taboulé

Cordon bleu**

Blé aux petits légumes

Crème dessert vanille

** Sans sauce

* Plats complets

Cuisiné par le chef



Nouveauté

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

Nos salades

Chou alsacienne: chou, gruyère, jambon, vinaigrette

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



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



Homonyme de Melon



Melon (*Cucumis melo*), plante alimentaire.

Melon d'eau (*Citrullus lanatus*), plante alimentaire (pastèque).

Melon, cépage de vigne.

Melon, chapeau melon.

Le melon est un organe situé sur la tête des cétacés (dont les dauphins).

Melon est un terme utilisé autrefois en Savoie pour désigner un bœuf de petite taille bien adapté à la vie en haute montagne.

Un Melon est une figure en skateboard.

Avoir (attraper) le melon est une expression signifiant avoir la grosse tête, être bouffi d'orgueil et de prétention.



Semaine 23
(5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

FERIE

Salade Napoli

Moelleux de poulet sauce Normande

Flageolets

Compote aux 2 fruits

Mercredi

Tomate vinaigrette

Grignotines de porc sauce forestière

Semoule

Petit suisse sucré

Cervelas vinaigrette

Colin pané doré aux 3 céréales sauce tartare

Riz d'or

Fruit

** Sans sauce
* Plats complets
Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades

Salade Napoli: Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette
Persillade de pommes de terre: pommes de terre cube, échalote, 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 :

- 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.)

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

Lundi

 **Salade tricolore** 

 **Sauté de poulet au curry**

 **Carottes vapeur**

Fromage blanc

Mardi


Melon

 **Rôti de porc au jus**

Purée


Flan vanille


Mercredi



Jeudi


Œuf mayonnaise

 **Dos de colin sauce bonne femme**


 **Semoule de couscous**

Fruit

Vendredi

 **Betteraves vinaigrette**

Nugget's plein filet de poulet et dosette de ketchup

 **Jardinière de légumes**

Mousse au chocolat



** Sans sauce
* Plats complets
Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades

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

Salade Normande: pommes de terre, lardons, dés de volaille, crème fraîche, ciboulette, vinaigrette

Muffins aux courgettes et au cœur

coulant:

- 1 courgette moyenne râpée
- 3 oeufs
- 150g de farine
- ½ sachet de poudre à lever
- 50g d'emmental râpé
- 10cl de lait
- 4 portions de fromage frais ou fondu (exemple St Môret® ou Vache qui Rit®)



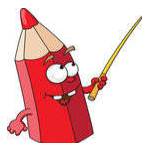
Dans un saladier, verser la farine puis la levure et mélanger. Faire un puits, ajouter les œufs battus et le lait, puis mélanger peu à peu avec un fouet. Ajouter l'emmental et les courgettes. Bien mélanger. Remplir des moules individuels à 1/2, déposer un morceau de fromage frais et compléter avec le reste de la préparation. Cuire au four 180° pendant environ 20 minutes. Bon appétit!



Les groupes d'aliments :

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





La Fête des Fruits et Légumes

Semaine 25
(5é.)

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

Lundi

Pizza

Kefta d'agneau sauce tomate

Légumes façon tajine

Fruit de saison

Mardi

Duo de crudités

Sauté de porc aux herbes

Frites four

Mousse au citron

Mercredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Jeudi

Melon

Hachis Parmentier

Parmentier* (purée bio)

Tarte chocolat banane

Vendredi

Salade fraîcheur

Hoki poêlé doré au beurre

Semoule aux 5 céréales

Yoourt au sucre de canne



** Sans sauce
* Plats complets
Cuisiné par le chef

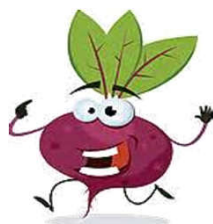


Nouveauté



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

Nos salades



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 26
(5é.)



Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



Lundi

Pâtée de foie

Haché de bœuf aux champignons

Purée

Tartelette aux pépites de chocolat

Mardi

Crêpe jambon fromage

Moelleux de poulet au romarin

Gratin de choux fleurs

Maestro chocolat

Mercredi

Jeudi

Carottes râpées Florida

Jambon grill sauce agenaise

Riz aux céréales

Fruit

Vendredi

Melon

Filet de poisson meunière**

Tranches de pain de mie

Donut's au chocolat

** Sans sauce
* Plats complets
Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades

Carottes râpées Florida: carotte, ananas, raisins secs, vinaigrette

Trier et valoriser les déchets

Une seconde vie pour nos déchets grâce au tri des biodéchets pour leur valorisation organique par méthanisation ou compostage.



Les groupes d'aliments :

