

Semaine 45  
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

**Tortellinis ricotta épinards**

**Moelleux de poulet au romarin**

**Semoule aux raisins**

**Fromage blanc**

**Mardi**

**Carottes râpées**

**Normandin de veau à la tomate**

**Frites four**

**Yaourt sucré**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Pâté de campagne**

**Tartiflette**

**maison \***

**Fruit**

**Vendredi**

**Céleri et maïs**

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

**Riz aux poivrons**

**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

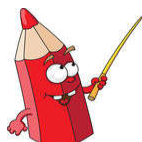
Produits laitiers

Produits sucrés

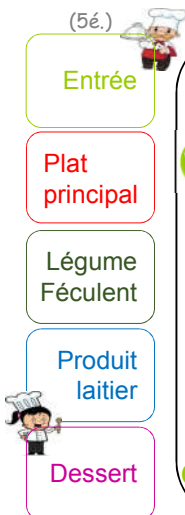
### Tartiflette (super rapide)

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

Quiche lorraine



Coquillettes

bolognaise\*

Compote pomme fraises

## Mardi

Taboulé

Colin pané aux 3  
céréales sauce tartare

Poêlée méridionale

Fruit

## Mercredi

## Jeudi

Betteraves vinaigrette

Haché de bœuf  
sauce forestière

Purée

Fromage frais aux fruits

## Vendredi

Crêpe au fromage

Sauté de dinde à la  
crème

Coquillettes

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, croutons

### 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 :

Fruits et  
légumes

Viandes,  
poissons  
œufs

Matières  
grasses  
cachées

Céréales,  
légumes  
secs

Produits  
laitiers

Produits  
sucrés





Semaine 47  
(5é.)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

# Petit tour dans les Hauts-de-France

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

**Jambon blanc**

**Aiguillettes de poulet au piment d'Espelette**

**Poêlée villageoise**

**Fruit**

**Macédoine de légumes**

**Hoki poêlé doré au beurre**

**Riz d'or**

**Fromage blanc**

**Carbonade flamande**

**Frites four**

**Spéculos**

**Betteraves**

**Carbonade flamande**

**Frites four**

**Spéculos**

**Salade Marco Polo (Pâtes AB)**

**Saucisse knack**

**Haricots verts extra fins**

**Flan nappé caramel**

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

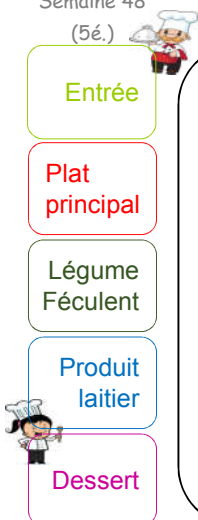
Salade Marco Polo: Nouilles, surimi rondelle, poivron rouge, xérès, mayonnaise

- Les groupes d'aliments :
- Fruits et légumes
  - Viandes, poissons œufs
  - Matières grasses cachées
  - Céréales, légumineux secs
  - Produits laitiers
  - Produits sucrés





Semaine 48  
(5é.)



**Lundi**

**Pizza**

**Jambon grill sauce madère**

**Purée**

**Yaourt pulpé**

**Mardi**

**Carottes rapées**

**Lasagnes bolognaise\***

**Compote de pomme**

**Mercredi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Oeuf mayonnaise**

**Marengo de volaille**

**Petits pois extra fins**

**Flan pâtissier**

**Vendredi**

**Pâté de campagne**

**Filet de poisson meunière\*\***

**Riz**

**Fruit**



\* 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
- Matière grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés

