













Membre de

Semaine 36 (5é.)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes râpées 	Taboulé 		Melon	Salade complète 
Plat principal	Lasagnes bolognaise* 	Aiguillettes de poulet sauce barbecue 	Repas froid 	Emincé de bœuf 	Colin doré aux légumes céréales** 
Légume Féculent		Haricots verts très fins Fruit 		Purée de pomme terre 	Ratatouille et semoule
Produit laitier					Yaourt pulpé
Dessert	Mousse au chocolat noir			Brownie	



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Salade complète: riz, tomate, oëuf dur, gruyère, concombre, vinaigrette



Les groupes d'aliments :



Bon appétit !

200g de sucre
4 œufs
100g de farine
200g de beurre
200g de chocolat noir à pâtisserie
130g de noix

Brownie



- Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-onde.
 - Pendant ce temps, mélanger le sucre les œufs. Puis mélanger les deux
 - Ajouter la farine, mélanger. Les noix et mélanger
 - Mettre dans un plat allant au four et cuire pendant 20 min à 200°C.
- Bon appétit !





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 37 (5é.)










 Entrée

 Plat principal

 Légume Féculent

 Produit laitier

 Dessert

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Melon	 Betteraves 		Cervelas	Œuf mayonnaise 
Plat principal	Rôti de dinde sauce forestière  Courgettes vapeur	Filet de poisson meunière sauce tartare Riz 		 Sauté de bœuf 	Merguez douces
Légume Féculent				Pommes vapeur	Purée de pomme de terre 
Produit laitier				Yaourt aromatisé	
Dessert	Compote pommes abricots	Fruit			Fruit



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Duo de crudités : carottes râpées, céleri râpé

Bon appétit !



Les groupes d'aliments :



L'origine de la betterave rouge

L'histoire culinaire de la betterave rouge est relativement récente. Chez les Romains, c'est un légume peu estimé et les pauvres utilisent surtout les feuilles.


L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne, mais aussi dans les autres pays comme la France.

Le terme « betterave » est apparu dans la langue française au XVIIème siècle. Il dérive de « bette », plante dont la betterave est directement issue, et de « rave », qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine.



Membre de

Semaine 38 (5é.)

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



Lundi

-  Tortellini ricotta épinards
- Jambon grill****
- Frites four 
- Mousse au chocolat au lait**




Mardi

- Pâté de campagne
- Colin poêlé doré au beurre et citron frais**
- Coquillettes** 
- Fruit



Mercredi

- 
- 

Jeudi

- Melon
-  **Hachis** 
-  **Parmentier ***
- Fromage frais aux fruits**

Vendredi

-  Betteraves vinaigrette
- Cordon bleu****
-  Pommes rissolées
- Tarte aux pommes**



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet

Salade verte aux dés de fromage : salade verte, tomate, épaule, fromages



Les groupes d'aliments :

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

Devinettes

- 1/ J'ai un pied mais je ne marche pas. Qui suis-je ?
- 2/ Qu'est-ce qu'une flaque d'eau avec une carotte au milieu?
- 3/ Que dit un légume qui en a marre ?
- 4/ Pourquoi un citron court vite ?



Réponses : 1/ Un champignon 2/ un bonhomme de neige au printemps 3/ Salsifis ! 4/ Parce qu'il est pressé




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 39 (5é.)

 Entrée


 Plat principal


 Légume Féculent


 Produit laitier


 Dessert

Lundi

 **Mortadelle**


 **Moelleux de poulet sauce romarin**

 **Petits pois extra fins**

 **Yaourt**

Mardi

Melon

 **Boulette de soja tomate et basilic****

Purée de pomme de terre

Mousse citron

Mercredi

Jeudi

 **Tomate vinaigrette**

 **Paupiette de veau au coulis de poivron**

Pommes grand-mère

Fruit

Vendredi

 **Concombres à la crème**

Filet de poisson au thym et au citron

Riz pilaf 

Compote



Cuisiné par le chef



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet

Salade verte aux dés de fromage : salade verte, tomate, épaule, fromages



Les groupes d'aliments :



Fruits et légumes



Viandes, poissons œufs



Matières grasses cachées



Céréales, légumes secs



Produits laitiers



Produits sucrés

L'origine du concombre

Bon appétit!

De la famille des cucurbitacées le concombre a comme illustres cousins le melon, le cornichon, le potiron et comme savoureuse cousine la courgette.

Déjà mentionné dans les légendes bouddhistes sous le nom d'ischwaku, le concombre serait une des plus vieilles plantes potagères du monde : des archéologues ont, semble-t-il, identifié en Birmanie des graines datant de plus de 7000 ans avant JC. On a en tous cas la certitude que le concombre poussait à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya, puis qu'il a été domestiqué très tôt en Chine (5000 ans avant JC) et rapidement diffusé vers l'Ouest.

On trouve mention officielle de sa présence en France dès le IX^{ème} siècle, lorsque Charlemagne en ordonne la culture dans ses domaines.