

Semaine 45  
(5é.)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Tortellinis ricotta épinards**

**Filet de poulet au romarin**

**Haricots beurre à la provençale**

**Fruit**

**Marengo de veau**

**Purée**

**Yaourt sucré**

**Compote de poire**

**Œuf mayonnaise**

**Rôti de porc à la moutarde**

**Purée d'artichaut**

**Semoule au lait maison**

**Potage campagnard**

**Tartiflette**

**maison \***

**Fruit**

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

**Carottes rissolées**

**Chèvreretine**

**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

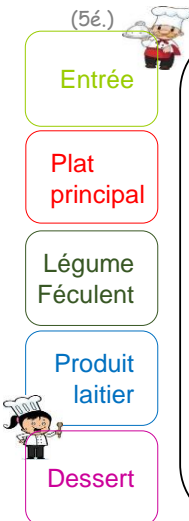
Produits laitiers

Produits sucrés





Semaine 46  
(5é.)



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Duo de crudités

**Coquillettes**

**bolognaise\***

**Compote**

**Colin pané aux 3  
céréales sauce tartare**

**Poêlée  
de légumes**

**Yaourt sucré**

**Fruit**

**Salade AB de lardons  
aux croustons**

**Paupiette de veau au jus**

**Ebly**

**Crème dessert au  
caramel**

**Velouté AB  
à la vache qui rit**

**Steak haché  
sauce forestière**

**Haricots blancs**

**Fruit**

**Sauté de dinde  
à la crème**

**Gratin  
de brocolis**

**Bûchette au chèvre**

**Riz au lait  
maison**



\* 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 croustons: Salade verte, lardons, tomate, croûtons



Les groupes  
d'aliments :

Fruits et  
légumes

Viandes,  
poissons  
œufs

Matières  
grasses  
cachées

Céréales,  
légumes  
secs

Produits  
laitiers

Produits  
sucrés

**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 !



# Petit tour dans les Hauts-de-France

Semaine 47  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume  
Féculent

Produit  
laitier

Dessert



**Lundi**

**Salade des Carpates**

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

**Poêlée villageoise**

**Fromage blanc au coulis de fruits**

**Mardi**

**Hoki poêlé doré au beurre**

**Riz d'or**

**Milanette**

**Compote aux deux fruits**

**Mercredi**

**Carottes râpées et maïs**

**Omelette au fromage**

**Ratouille Semoule AB**

**Tarte aux pommes**

**Jeudi**

**Betteraves**

**Carbonade flamande**

**Pommes noisettes**

**Yaourt brassé nature et dosette de sucre**

**Vendredi**

**Chipolatas**

**Haricots verts**

**Gouda**

**Fruit**



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

## Nos salades

Salade des Carpates: 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, légumes secs

Produits laitiers

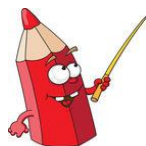
Produits sucrés



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

**Moelleux de poulet  
sauce mère**

Purée

 **Yaourt sucré**

**Mardi**

**Lasagnes bolognaise\***

-

 **Petit suisse aux fruits**

**Compote de pomme**

**Mercredi**

**Filet de poisson au  
beurre citronné**

 **Gratin de  
choux fleurs**

Fruit

**Jeudi**

 **Velouté  
de légumes**

 **Marengo  
de volaille**

**Petits pois et carottes**

**Flan pâtissier**

**Vendredi**

**Filet de poisson  
meunière\*\* + beurre**

Riz

**Yaourt sucré**

Fruit



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  
Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vtgte

## 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

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 49  
(5é.)



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



	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
	<b>Salade 3 dés</b>		<b>Chou blanc vinaigrette</b>	<b>Pizza au fromage</b>	
	<b><u>Filet de poulet à la mexicaine</u></b>	<b><u>Saucisse de Toulouse</u></b>	<b>Goulasch de bœuf</b>	<b>Dos de colin sauce dieppoise</b>	<b>Gratin de pommes de terre</b>
	<b>Semoule</b>	<b>Légumes façon tajine</b>	<b>Coquillettes</b>	<b>Purée de potiron</b>	<b>aux dés de volaille*</b>
		<b>Petit suisse</b>		<b>Yaourt sucré</b>	<b>Brie</b>
	<b>Crème dessert au chocolat</b>	<b>Fruit</b>	<b>Compote</b>		<b>Cocktail de fruits</b> <b>Galette bretonne</b>

Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

**Nos salades:**

**Salade 3 dés:** Epaulé, fromage, carotte râpée, tomate, vgtte

**Salade Normande:** P. de terre, lardons, dés de volaille, crème fraîche, ciboulette, vgtte

**Idées recettes: Les tartines gourmandes**

- ☞ Huile d'olive / miel / chèvre / thym
- ☞ Tomate / huile d'olive / basilic frais / copeaux de parmesan
- ☞ Moutarde / raclette / lardons
- ☞ 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





Semaine 50  
(5é.)

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

**Lundi**

Betteraves vinaigrette

**Cassoulet\***

Yaourt sucré

**Mardi**

**Filet de poisson meunière\*\***

Ratatouille et Boulgour

Mousse au chocolat

Fruit

**Mercredi**

Demi pamplemousse

**Blanquette de veau**

Pommes vapeur

Purée pomme banane

**Jeudi**

Potage campagnard

Boulette de soja tomate basilic

Rizotto

Fruit

**Vendredi**

Sauté de dinde

Epinards à la crème

Fromage

Poire au sirop

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 :**

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Semaine 51  
(5é.)



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**



**Vendredi**

Entrée



Velouté de légumes

Plat principal

**Rôti de porc\*\***

Légume Féculent

Petits pois à la française



Lentilles

Produit laitier

Camembert

Dessert

Riz au lait maison

Entremets caramel

Terrine de chevreuil

**Pavé de poisson blanc**  
Huile d'olive citron vert  
cuit

Haricots verts et pommes  
rissolées

Tarte au chocolat

Mousse de canard

Suprême de poulet à la  
crème de girolles

Pommes pins

Muffin nature pépites de  
chocolat

Clémentine

Sujet au chocolat

**Filet de poisson  
meunière\*\***

Julienne de légumes

Rondelé  
nature



Fruit

Et jus de pommes



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, vtte

Toute l'équipe d'Océane de Restauration vous souhaite un

