

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

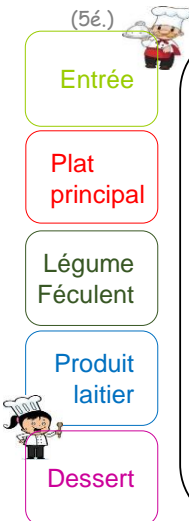
Produits laitiers

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

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.





Petit tour dans les Hauts-de-France

Semaine 47
(5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Salade des Carpates

Carottes râpées et maïs

Betteraves

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

Hoki poêlé doré au beurre

Omelette au fromage

Carbonade flamande

Chipolatas

Légume Féculent

Poêlée villageoise

Riz d'or

Ratouille Semoule AB

Pommes noisettes

Haricots verts

Produit laitier

Fromage blanc au coulis de fruits

Milanette

Yaourt brassé nature et dosette de sucre

Gouda

Dessert

Compote aux deux fruits

Tarte aux pommes

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

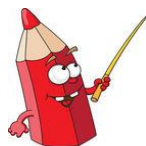
Produits sucrés



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



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

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

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Velouté de légumes

Rôti de porc**

Petits pois à la française

Riz au lait maison



Steak haché sauce ketchup

Lentilles

Camembert

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

