

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**

**Coulommiers**

**Fruit**

Carottes râpées

Marengo de veau

Purée

**Yaourt nature**

**Œuf mayonnaise**

**Rôti de porc à la moutarde**

**Purée d'artichaut**

Emmental

Semoule au lait maison

**Potage campagnard**

**Tartiflette**

**maison \***

**Fruit**

**Céleri et maïs**

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

**Carottes rissolées**

Chèvre **retine**

**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



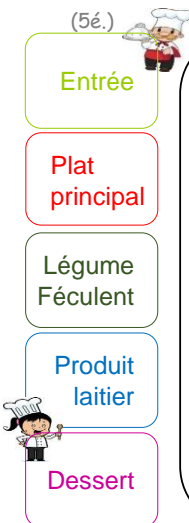
Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

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 46  
(5é.)



## Lundi

Duo de crudités

Coquillettes

bolognaise\*

Brie

Compote



## Mardi

Taboulé

Colin pané aux 3  
céréales sauce tartare

Poêlée  
de légumes

Yaourt nature



## Mercredi

Salade AB de lardons  
aux croustons

Paupiette de veau au jus

Ebly

Edam

Crème dessert au  
caramel



## Jeudi

Velouté AB  
à la vache qui rit

Steak haché  
sauce forestière

Haricots blancs

Fromage frais aux fruits

Fruit



## Vendredi

Crêpe au fromage

Sauté de dinde  
à la crème

Gratin  
de brocolis

Riz au lait  
maison



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 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 :

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.





# Petit tour dans les Hauts-de-France

Semaine 47  
(5é.)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

**Salade des Carpates**

**Macédoine de légumes**

**Carottes râpées et maïs**



**Betteraves**

**Salade Marco Polo**

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**

**Gouda**

**Yaourt brassé nature et dosette de sucre**

Dessert

**Biscuit**

**Compote aux deux fruits**

**Tarte aux pommes**

**Spéculos**

**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 nature



Fruit

## Mardi

Carottes râpées

**Lasagnes bolognaise\***

Salade verte



Compote de pomme

## Mercredi

Taboulé

**Filet de poisson au  
beurre citronné**



Gratin de  
choux fleurs

*Petit suisse nature*

Fruit

## Jeudi



Velouté  
de légumes



**Marengo  
de volaille**

Petits pois et carottes

**Emmental**

Flan pâtissier

## Vendredi

Pâté de campagne

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

Riz

Yaourt nature



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

**Produit BIO** Salade 3 dés

**Filet de poulet à la mexicaine**

Semoule

**St Paulin**

Crème dessert au chocolat

## Mardi

Salade Normande

**Saucisse de Toulouse**

Légumes façon tajine

**Produit BIO** Fruit

## Mercredi

Chou blanc vinaigrette

**Goulasch de bœuf**

Coquillettes

**Brie**

**Produit BIO** Compote

## Jeudi

**N** Pizza au fromage

**Dos de colin sauce dieppoise**

Purée de potiron

**Produit BIO** Yaourt sucré

**Produit BIO** Fruit

## Vendredi

Céleri à la crème

**Gratin de pommes de terre aux dés de volaille\***

Cocktail de fruits

**Galette bretonne**

**N** Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

### Nos salades:

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

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

### Idées recettes: Les tartines gourmandes

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



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 50  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

## Lundi



**Betteraves vinaigrette**

**Cassoulet\***

**Yaourt nature**



**Biscuits d'accompagnement**

## Mardi

**Crêpe jambon fromage**

**Filet de poisson meunière\*\***

**Ratatouille et Boulgour**

**Mousse au chocolat**

## Mercredi

**Demi pamplemousse**

**Blanquette de veau**



**Pommes vapeur**

**Emmental**

**Purée pomme banane**



**Potage campagnard**

**Boulette de soja tomate basilic**

**Rizotto**

**Gouda**

**Fruit**



## Vendredi



**Salade paysanne**



**Sauté de dinde**

**Epinards à la crème**

**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, vtte



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Les groupes d'aliments :

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 51  
(5é.)



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**



**Vendredi**

Entrée



Velouté de légumes

Betteraves

Terrine de chevreuil

*Mousse de canard*

**Taboulé**

Plat principal

**Rôti de porc\*\***

**Steak haché sauce ketchup**

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

*Suprême de poulet à la  
crème de girolles*

**Filet de poisson  
meunière\*\***

Légume  
Féculent

**Petits pois à la française**



**Lentilles**

**Haricots verts et pommes  
rissolées**

*Pommes pins  
Muffin nature pépites de  
chocolat*

**Julienne de légumes**

Produit  
laitier

**Petit cotentin**

**St Morêt**

*Clémentine*

*Sujet au chocolat*

Dessert

**Riz au lait maison**

**Entremets caramel**

**Tarte au chocolat**



**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*

