

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. Enfourez 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



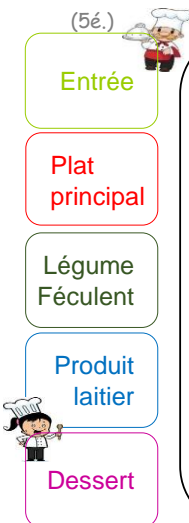
Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

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

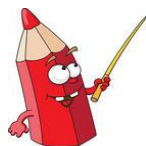
Produits sucrés



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



Les groupes d'aliments :

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



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

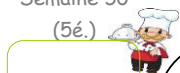


Sur de belles tranches de pain de campagne, chaudes ou froides, en apéritif, entrée ou plat, elles se déclinent à l'infini !





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

