

# RESTAURANT SCOLAIRE de La POSSONNIERE

Menus du jeudi 3 au jeudi 10 novembre 2011

Bon  
appétit !



Semaine 44 (4é-5)	LUNDI 31 octobre 2011	MARDI 1 novembre 2011	MERCREDI 2 novembre 2011	JEUDI 3 novembre 2011	VENDREDI 4 novembre 2011
Entrée 		<b>Vacances de la Toussaint</b>		Salade aux dés de fromage	Pâtes à la Toscane
Plat principal 				Couscous maison *	Sauté de bœuf
Légume Féculent 				Ananas au sirop	Gratin de choux fleurs 
Dessert 					Maestro chocolat 
 <b>Le haricot vert</b>	<p>Le haricot vert est originaire d'Amérique du Sud. Là-bas, il y a plus de 8 000 ans, il était déjà cultivé pour ses graines, consommées souvent séchées. Ce légume arrive sur le continent européen au 16ème siècle. Deux siècles plus tard enfin, les Italiens innovent en dégustant le haricot avant sa pleine maturité, mais surtout entier, graines et cosse. C'est le début d'un succès inébranlable. On en dénombre aujourd'hui plus de 200 variétés, plus ou moins grosses ("extra-fin" à "moyen"), cultivées un peu partout dans le monde. En France, ils sont récoltés avant tout dans le Val de Loire, le Roussillon et la vallée du Rhône.</p>			<p>Choisissez-le fin et ferme, d'un belle couleur uniforme. Plié, il casse nettement et laisse échapper une goutte d'eau lorsqu'il est bien frais. Conservez-le deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.</p> <p>Consommez-le cuit à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée, 4 à 5 minutes au maximum. Il se déguste froid en salade, avec des poivrons, des anchois, des olives... Chaud, il constitue un accompagnement savoureux et léger pour les viandes et les poissons. Tout simplement relevés d'ail et de persil, il se prête aussi à des préparations en gratins ou à la sauce tomate.</p>	
Semaine 45 (4é-5)	LUNDI 7 novembre 2011	MARDI 8 novembre 2011	MERCREDI 9 novembre 2011	JEUDI 10 novembre 2011	VENDREDI 11 novembre 2011
Entrée 	Salade Capri	Potage	Oeuf mayonnaise	Salade du Midi	
Plat principal 	Filet de poulet à la catalane 	Cheeseburger	Jambon grill sauce madère	Dos de colin à la crème de poireaux	
Légume Féculent 	Haricots beurre	Frites	Poêlée de légumes	Riz	
Dessert 	Camembert Compote	Fruit	Chou vanille	Fromage blanc Biscuit	

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

**Nos salades et plats composés (\*)**

Salade aux dés de fromage : salade verte, tomate, épaule, fromage  
Pâtes à la Toscane: pâtes, mortadelle, tomates cubes, poivrons, vinaigrette  
Salade Capri: pâtes, dés de jambon et de tomates.

**Nos sauces (plats sans sauce \*\*)**

Sauce catalane : tomate, fond, vin blanc, oignons, roux, herbes  
Sauce à la crème de gousses : échalote, poireaux, fumet de poisson, crème fraîche, roux

**Pour votre information**

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.



## RESTAURANT SCOLAIRE de La POSSONNIERE

Menus du lundi 14 au vendredi 25 novembre 2011

Bon  
appétit !



Semaine 46 (4é-5)

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Dessert

LUNDI 14 novembre 2011	MARDI 15 novembre 2011	MERCREDI 16 novembre 2011	JEUDI 17 novembre 2011	VENDREDI 18 novembre 2011
Taboulé marocain	Salade aux 3 dés	Concombres alpins	Duo de râpées	Céleri rémoulade
Bœuf bourguignon	Rôti filet de dinde sauce forestière	Galette jambon fromage *	Paupiette de veau **	Colin du Pacifique au citron frais
Carottes vapeur	Coquillettes		Flageolets	Ratatouille et pommes vapeur
Crème dessert vanille	Yaourt au sucre de canne	Yaourt sucré	Edam Gaufre de Liège	Yaourt aromatisé Fruit



Les Masters de tennis masculin, renommés depuis 2009 en ATP World Tour Finals et plus communément appelés Masters, sont traditionnellement le dernier tournoi de la saison ATP depuis 1970. Les ATP World Tour Finals 2011 seront la 42<sup>e</sup> édition des Masters de tennis masculin, qui réuniront les huit meilleurs joueurs disponibles en fin de saison ATP. La compétition se déroulera à l'O2 Arena de Londres. Le tenant du titre est Roger Federer. Il est considéré comme la plus importante compétition après les quatre rendez-vous du Grand Chelem. La plupart des grands champions du tennis s'y sont donc illustrés.

Roger Federer est un joueur de tennis suisse né le 8 août 1981. Il a commencé sa carrière en tant que professionnel en 1998. Il a gagné à ce jour soixante-sept titres, dont vingt-et-un tournois majeurs. Son doublé Roland-Garros-Wimbledon en 2009 lui a permis de réaliser le Grand Chelem sur quatre surfaces différentes et de cumuler un record de seize titres du Grand Chelem, ce qui a conduit de nombreux observateurs, joueurs et spécialistes, à le considérer comme le plus grand joueur de tennis de tous les temps.

Semaine 47 (4é-5)

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Dessert

LUNDI 21 novembre 2011	MARDI 22 novembre 2011	MERCREDI 23 novembre 2011	JEUDI 24 novembre 2011	VENDREDI 25 novembre 2011
Piémontaise au thon	Carottes râpées	Potage	Pickles	Friand au fromage
Aiguillettes de poulet à la dijonnaise	Farci de tomate à la provençale (riz) *	Normandin de veau au jus	Steak n fish	Jambon grill sauce ketchup
Julienne de légumes		Pommes noisettes	Petits pois à l'anglaise	Semoule
Compote aux deux fruits	St Paulin Fruit	Yaourt pulpé	Apple Juice Crumble	Flan nappé caramel

### Nos salades et plats composés \*

Taboulé: semoule, dés de jambon, ciboulette hachée  
Salade d'Agaves: laitue, segments de pamplemousse et de mandarine, tomates  
Salade piémontaise au thon: pommes de terre, tomates, œuf, thon, cornichons, mayonnaise, vinaigrette

### Nos sauces (plats sans sauce\*\*)

Sauce forestière: oignons, champignons, fond, roux, crème  
Sauce dijonnaise: moutarde, fond, oignons, roux  
Farci de tomate à la provençale: riz, viande de bœuf hachée, tomates, concentré de tomates, oignons, persil

### Pour votre information

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



# RESTAURANT SCOLAIRE de La POSSONNIERE

Menus du lundi 28 au vendredi 9 décembre 2011

Bon appétit !



Semaine 48 (4é-5j)	LUNDI 28 novembre 2011	MARDI 29 novembre 2011	MERCREDI 30 novembre 2011	JEUDI 1 décembre 2011	VENDREDI 2 décembre 2011
Entrée	Jus de pamplemousse	Salade Alaska	Pizza	Salade de lardons	Duo de râpées
Plat principal	Poissonnette sauce tartare	Rôti de porc à l'ancienne	Saucisse de Toulouse **	Spaghettis Bolognaises maison *	Wings de poulet
Légume Féculent	Purée de potiron	Haricots verts très fins	Lentilles	Fruit	Courgettes à la provençale
Dessert	Tome noire Compote	Camembert Mousse au chocolat	Fruit	Fruit	Président calcium Tarte normande

Fruits et légumes

Vian­des, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



Le potiron

Il ne faut pas confondre les potirons et les citrouilles qui appartiennent à deux espèces différentes. Dans le langage courant, le terme de citrouille est plus ou moins synonyme de potiron. Ce sont tous deux cucurbitacées, autrement dit, des courges. La citrouille est de forme ronde et de couleur orange. Sa chair est filandreuse. C'est elle que l'on utilise à Halloween. Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Son pédoncule est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit. La chair du potiron est plus sucrée, savoureuse et moins filandreuse que celle de la citrouille.

Le potiron se déguste surtout cuit. La traditionnelle soupe est un régal. En purée, pour accompagner une volaille ou une viande blanche. Il apporte moelleux et onctuosité aux bouillons de viande : penser à glisser des morceaux de potiron dans le couscous, le pot-au-feu, la poule-au-pot. Le dessert convivial : une belle tarte au potiron, parfumée à la cannelle et aux zestes d'orange. On sert aussi le potiron en flan (mélanger des œufs battus, un peu de féculé à une compote de potiron), parfumé au rhum et à la vanille.

Semaine 49 (4é-5j)	LUNDI 5 décembre 2011	MARDI 6 décembre 2011	MERCREDI 7 décembre 2011	JEUDI 8 décembre 2011	VENDREDI 9 décembre 2011
Entrée	Betteraves ciboulette	Crêpe jambon fromage	Macédoine de légumes	Salade mêlée	Carottes râpées au citron
Plat principal	Bœuf braisé	Marengo de volaille	Omelette	Tartiflette maison *	Filet de poisson meunière
Légume Féculent	Blé	Poêlée de légumes	Pâtes à la tomate	Fromage frais sucré Fruit	Ratatouille et semoule
Dessert	Yaourt aromatisé Biscuit	Vache qui rit Fruit	Maestro vanille	Fruit	Yaourt à la pulpe de fruits

**Nos salades et plats composés\***

Salade Alaska: riz, maïs, carottes, surimi, mayonnaïse, vinaigrette.  
Duo de râpées : carottes et céleri.

**Nos sauces (Plats sans sauce)\*\***

Sauce tartare: (froid) mayonnaïse, oignons, vinaigre, cornichons  
Sauce à l'ancienne : oignons, fond volaille + veau, crème, roux  
Sauce marengo: fond, concentré tomate, oignons, poivrons, tomates, concentré tomates, roux

**Pour votre information**

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



## RESTAURANT SCOLAIRE de La POSSONNIERE

Menus du lundi 12 au vendredi 16 décembre 2011

Bon  
appétit !



Semaine 50 (4.5j)	LUNDI 12 décembre 2011	MARDI 13 décembre 2011	MERCREDI 14 décembre 2011	JEUDI 15 décembre 2011	VENDREDI 16 décembre 2011
 Entrée	Salade ruzinoise	Salade Rémy	Radis beurre		 Taboulé
 Plat principal	Sauté de porc	Dos de colin à l'armoricaine	Tarte aux poireaux		Burger de bœuf sauce normande
 Légume Féculent	Petits pois et carottes	Riz	Salade verte		Gratin de brocolis
 Dessert	Yaourt aromatisé	Emmental Fruit	Crème dessert chocolat		Yaourt sucré Biscuit

Fruits et légumes

Vian-  
des,  
pois-  
sons  
œufs

Céréales,  
légumes  
secs

Produits  
laitiers

Produits  
sucrés

Matières  
grasses  
cachées

Océane de Restauration aura le plaisir d'offrir aux enfants des friandises lors du repas de Noël.



# NOUS VOUS SOUHAITONS DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE !!!



#### Nos salades et plats composés\*

Salade ruzinoise: pomme de terre, sorimi, œuf, mayonnaise, vinaigrette  
Salade Rémy: tomates, maïs, chou fleur, vinaigrette  
Taboulé: semoule, dés de jambon, ciboulette hachée

#### Nos sauces (Plats sans sauce\*\*)

Sauce armoricaine: fumet, tomate, vin blanc, concentré de tomate, roux  
Sauce normande: champignons, fond, crème, roux

#### Pour votre information

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.

