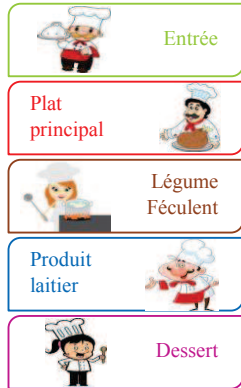





Semaine 9 (5é.4j)



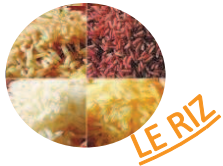
LUNDI 27 février 2012
Jus de pamplemousse
Rôti de porc au jus
 Purée
Camembert à la coupe
Compote aux deux fruits

MARDI 28 février 2012
Rillettes
Filet de poulet à la milanaise
Petits pois
Yaourt à la pulpe de fruits

MERCREDI 29 février 2012
Oeuf dur mayonnaise
Chipolatas
Haricots blancs à la tomate
Fruit

JEUDI 1 mars 2012
Velouté de légumes
Mignonettes de bœuf à la provençale
Carottes vapeur
Gâteau de Savoie crème anglaise

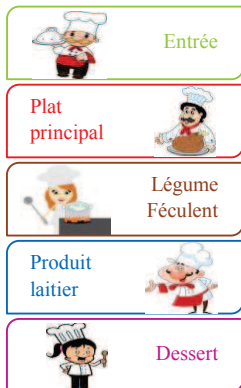
VENDREDI 2 mars 2012
Céleri et maïs
Colin à la fondue de poireaux
Riz
Yaourt aromatisé
Fruit



Le riz fait partie des **féculents** : c'est un vrai cocktail d'énergie qui se diffuse progressivement. Cette céréale est issue d'une plante annuelle qui se cultive essentiellement dans les régions tropicales et subtropicales. Sa culture débuta en Asie, plus de 3000 ans avant notre ère. Elle arriva par la Grèce en Europe avec les troupes d'Alexandre Le Grand qui l'accompagnèrent dans son épopée en Indes vers 320 avant notre ère. Ainsi, le riz se répandit dans tout le sud de l'Europe, y restant jusqu'à la fin de la Renaissance une production marginale. Au Xle siècle, les Croisés amenèrent le riz en France, mais après de nombreux essais, sa culture fut sans réels succès. La première riziculture ne verra pas le jour avant le XXe siècle.

Aujourd'hui, c'est la **première céréale mondiale**. 95 % de la production mondiale est issue d'Asie. Le riz est à la base de la cuisine asiatique et indienne. Il existe plusieurs variétés de grain : le long grain, le moyen grain, le petit grain ; et plusieurs variétés de riz : le riz brun dit complet et le riz blanc. De nombreux rites sont associés au riz depuis des siècles. Exemples :  
- Sur un terrain à bâtir, on parseme du riz pour chasser les esprits maléfiques avant d'y construire une maison.  
- Lors de la cérémonie de mariage, on lance du riz sur les mariés à la sortie de la cérémonie, comme signe de renaissance.


Semaine 10 (5é.4j)



LUNDI 5 mars 2012
Carottes râpées
Sauté de bœuf
Lentilles
Mousse au chocolat

MARDI 6 mars 2012
Crêpe fromage
Émincé de volaille
Haricots verts
Fromage
Fruit

MERCREDI 7 mars 2012
Taboulé de blé
Paupiette de veau sauce forestière
Courgettes sautées
Beignet aux pommes

JEUDI 8 mars 2012
Salade printanière
Tartiflette
 Yaourt sucré
Fruit

VENDREDI 9 mars 2012
Dés de concombres
Poissonnette panée sauce tartare
Julienne de légumes
Eclair chocolat

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

Taboulé de blé : blé, poivron, petits pois, tomate, maïs  
Salade printanière : salade, tomate, maïs, dés de fromage  
Dés de concombres : concombres, crème, sel, poivre

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

Sauce à la milanaise : concassé de tomates, oignons, champignons  
Sauce à la provençale : tomate, ail, herbes, oignons, fond, roux, assaisonnement  
Fondue de poireaux : échalote, poireaux, fumet de poisson, crème fraîche, roux  
Sauce forestière : oignons, champignons, fond, roux, assaisonnement, crème  
Sauce tartare : mayonnaise, oignons, cornichons

### 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.



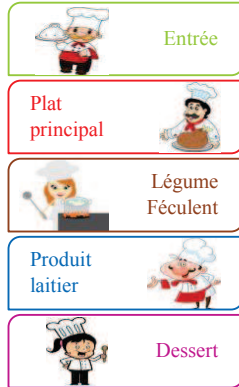
# RESTAURANT SCOLAIRE de LA POSSONNIERE


Menus du lundi 12 mars au vendredi 23 mars 2012

Bon  
appétit !



Semaine 11 (5é.4j)



LUNDI 12 mars 2012	MARDI 13 mars 2012	MERCREDI 14 mars 2012	JEUDI 15 mars 2012	VENREDI 16 mars 2012
 <b>Betteraves</b>	Piémontaise	Duo de râpés	Salade verte	Salade des tropiques
Bœuf braisé	Aiguillettes de poulet au curry	Escalope viennoise **	Galette	Filet de poisson meunière citron frais
Blé aux petits légumes	Petits pois et carottes	Haricots beurre	jambon fromage	Pommes vapeur
	Fromage		Yaourt au sucre de canne	Tome noire
Crème dessert vanille	Fruit	Semoule au lait nappé caramel	Jus de pommes	Compote

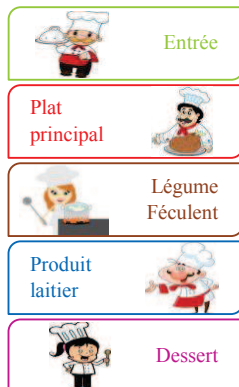


Les 14<sup>es</sup> Championnat du monde d'athlétisme en salle se dérouleront du 9 au 11 mars 2012 à Istanbul. La métropole turque accueille pour la première fois cet événement. Les compétitions se dérouleront dans la salle Ataköy Athletics Arena.  
L'athlétisme en salle reprend en partie les épreuves de stade mais aménagées en raison de l'exiguïté des installations :

- Courses : 60m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m - 60m haies - 4x400m
- Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut
- Lancer : Poids

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec *athlos*, signifiant *combat*. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès. Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques.

Semaine 12 (5é.4j)



LUNDI 19 mars 2012	MARDI 20 mars 2012	MERCREDI 21 mars 2012	JEUDI 22 mars 2012	VENREDI 23 mars 2012
Salade Normande	Salade du Midi	Salade Florida	 <b>Taboulé de boulghour</b> 	Carottes râpées au citron
Sauté de porc	Lasagnes Bolognaise *	Merguez douces** dosette ketchup	<b>Kebab de volaille</b>	Dos de colin à la crème de poivrons rouges
Poêlée de légumes	Yaourt pulpé	Semoule	<b>Légumes à l'orientale</b>	Purée de potiron
Maestro chocolat		Cocktail de fruits	<b>Buchette mi chèvre</b>	<i>Petit suisse sucré</i>
			<b>Tarte exotique</b>	 <b>Fruit</b>

## Nos salades et plats composés \*

Piémontaise : pommes de terre, tomates, oeufs, dés de jambon, cornichons, mayonnaise, vinaigrette  
Duo de râpés : céleri, carottes râpées, mayonnaise et vinaigrette  
Salade des tropiques : carottes, ananas, surimi, mayonnaise  
Coquillettes monégasques: coquillettes, thon, tomates, mayonnaise  
Salade aux dés de fromage: salade verte, tomate, épaule, fromages

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

Salade grecque : concombre, tomate, fêta  
Sauce au curry : curry, fond, oignons, roux, assaisonnement, crème  
Crème poivrons rouges: fumet, poivrons, crème, assaisonnement, 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 26 mars au vendredi 6 avril 2012

Bon  
appétit !



Semaine 13 (5é.4j)

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

LUNDI 26 mars 2012	MARDI 27 mars 2012	MERCREDI 28 mars 2012	JEUDI 29 mars 2012	VENREDI 30 mars 2012
Jus de pamplemousse	Salade Capri	Macédoine de légumes	Pizza	Salade printanière
Jambon grill sauce ketchup	Blanc de poulet **	Quiche lorraine	Bœuf bourguignon	Mêlée de colin aux petits légumes sauce tartare
Pommes noisettes	Gratin de choux fleurs	Salade verte	Carottes vapeur	Riz
Crème dessert chocolat	Fruit	Ananas au sirop	Fromage blanc Biscuits d'accompagnement	Emmental Fruit

Fruits et  
légumes

Viandes,  
poissons  
œufs

Céréales,  
légumes  
secs

Produits  
laitiers

Produits  
sucrés



Matières  
grasses  
cachées



En France, on raconte que jusqu'en 1564, l'année commençait le 1er avril. Cette année là, le roi Charles IX décida de modifier le calendrier. L'année commencerait désormais le 1er janvier. Le 1er janvier 1565 tout le monde se souhaita "bonne année", se fit des cadeaux, se donna des étrennes, tout comme à un début d'année. Seulement quand arriva le 1er avril, quelques petits farceurs eurent l'idée de se faire encore des cadeaux, puisque c'était à cette date qu'avant ils s'en faisaient. Mais, comme ce n'était plus le "vrai" début de l'année, les cadeaux furent sans valeur. À partir de ce jour là, chaque année au 1er avril tout le monde, prit l'habitude de se faire des blagues et des farces.

Pourquoi « Poisson d'avril » ? Plusieurs versions s'affrontent. Certains avancent que le "poisson d'avril" serait devenu "poisson" parce que début du mois d'avril marque la fin du signe zodiacal du Poisson. D'autres pensent que, comme c'est la période de reproduction des poissons, on faisait une farce en offrant un "poisson d'avril" dans la période où la pêche était interdite. D'autres enfin supposent que, début avril correspondant à la fin du carême chez les chrétiens où on ne mange pas de viande mais plutôt du poisson, on continuait ainsi à offrir un "poisson" après le carême. Quoiqu'il en soit, le 1er avril reste un jour convivial pour jouer des tours à ses amis.

Semaine 14 (5é.4j)

	Entrée
	Plat principal
	Légume Féculent
	Produit laitier
	Dessert

LUNDI 2 avril 2012	MARDI 3 avril 2012	MERCREDI 4 avril 2012	JEUDI 5 avril 2012	VENREDI 6 avril 2012
Betteraves	Pâté de campagne	Céleri rémoulade	Taboulé	Carottes râpées
Rôti filet de dinde **	Burger de bœuf sauce normande	Saucisse de Toulouse	Cordon bleu	Dos de colin beurre citron
Lentilles	Coquillettes	Petits pois	Haricots verts très fins	Pommes vapeur Ratatouille
Camembert à la coupe	Fruit	Riz au lait	Yaourt sucré	Tarte chocolat

## Nos salades et plats composés\*

Salade capri : pâtes, dés de jambon, dés de tomates  
Salade printanière : salade, tomate, maïs, dés de fromage

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

Sauce tartare : mayonnaise, oignons, vinaigre, cornichons  
Sauce normande : champignons, fond, crème, roux, assaisonnement  
Beurre citron : Beurre fondu, citron, persil

## 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.

