

Semaine 19



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

Betteraves vinaigrette

Chili con

carne et riz*

Maestro vanille

Friand au fromage

Rôti filet de dinde sauce vallée d'Auge

Gratin de choux fleurs

Yaourt sucré

Fruit de saison

Victoire seconde guerre mondiale

Salade verte

Sauté de porc au paprika

Purée

Abricots au sirop

Salade tricolore (pâtes BIO)

Bouchées de cabillaud pané sauce tartare

Ratatouille

Fraidou

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce

N Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier »

Nos salades

salade tricolore : pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette,



Les groupes d'aliments :

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

comment... POUSSENT LES LÉGUMINEUSES ?

Les légumineuses sont un sous-groupe de la famille des légumes. Elles désignent les plantes récoltées pour leurs grains secs.

LES POIS CASSÉS
Jeunes ou vert pile, ce sont des petits pois frais qui ont été déshydratés, séchés et débarrassés de leur enveloppe. On les mange en soupe ou en purée. Avant de les faire cuire, on les fait tremper dans l'eau pendant une heure ou deux.

LES HARICOTS ROUGES
Cette plante donne des gousses renfermant 4 à 12 graines. On les déshydrate en en récoltant les graines. Il faut les tremper de l'eau avant de les faire cuire. Les haricots rouges sont des haricots secs, comme les haricots blancs.

LA LENTILLE
Cette plante fait des fleurs blanches ou bleues. Après formation de petites gousses apparemment, elle se casse en deux parties. On fait sécher les graines avant de les récolter. Vertes blanches, rouges ou noires. Il existe des variétés de lentilles de couleur et de forme différentes.

LES POIS CHICHES
Cette plante fait des fleurs blanches à violettes. Elle produit les gousses renfermant plusieurs dizaines de graines de pois chiches. On les récolte lorsqu'elles sont sèches et brunes. La Kabuli, à grosses gousses et blanches, est la plus répandue en France.

Les légumineuses sont riches en protéines et en glucides complexes. Elles sont considérées comme des légumes.

On peut aussi faire de la farine à partir des pois chiches et des pois cassés.

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.

