



Semaine 2
(5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Salade Carpâtes

Boulettes de bœuf sauce tomate

Haricots beurre

Yaourt pulpé

Carottes râpées

Jambon grill**

Petits pois extra fins

Galette des rois briochée

Crêpe au fromage

Escalope viennoise**

Poêlée de légumes

Riz au lait

Salade AB de lardons aux croûtons

Hachis parmentier *

Edam

Cocktail de fruits

Betteraves

Poisson pané sauce tartare

Semoule

Coulommiers

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté

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

Nos salades et plats composés (*)

Salade de carpâtes : pomme de terre, lardons, carotte râpée, oignon, persil, vinaigrette moutardée

Salade de lardons aux croûtons : salade verte, lardons, tomate et croûtons

LA RECETTE de la galette des rois

125 g de beurre fondu 125g de sucre 125g de poudre d'amande 3 œufs 2 pâtes feuilletées 1 fève

Mélanger le beurre fondu et le sucre dans un saladier. Ajouter la poudre d'amande puis 2 œufs. Étaler la pâte feuilletée dans un plat allant au four. Verser la frangipane sur la pâte et cacher la fève. Placer la seconde pâte feuilletée sur la frangipane et pincer les bords. Décorer au couteau puis dorer avec le jaune d'œuf. Enfourner 30 min à 180°

Vive le Roi!



Les groupes d'aliments :

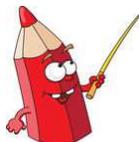
- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés



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 3
(5é.)

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

Lundi

Friand fromage

Chipolatas

Purée de crécy

 **Compote**

Mardi

Taboulé

Dos de colin à la crème de poivrons

 **Carottes persillées**

Camembert

Fruit de saison

Mercredi

Salade piémontaise

Moelleux de poulet au curry

 **Riz AB aux petits légumes**

Yaourt sucré

Fruit de saison

Jeudi

 **Velouté AB de potiron**

Couscous*

Mousse au chocolat

Vendredi

Pâté de campagne

 **Sauté de bœuf race à viande à la Thai**

 **Poêlée de légumes**

Bûchette au chèvre

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement

Salade piémontaise : pomme de terre, assaisonnement, mayonnaise, tomate, oeuf



Les groupes d'aliments :

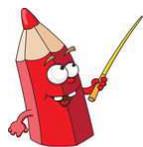


Le potage à travers les âges

La soupe apparaît dès que l'Homme acquiert des moyens pour faire bouillir des aliments dans de l'eau (soit 500 ans avant Jésus-Christ). A la préhistoire la soupe est essentiellement composée d'eau, de céréales, de végétaux et de racines.

Au moyen-âge, on rajoute du pain (élément principal) dans la plupart des soupes. La soupe est utilisée pour ces vertus thérapeutiques.

Au XVIème siècle, la soupe rentre dans la composition d'un repas quotidien et constitue une entrée. Les légumes rentrent alors dans la composition de la soupe : on parle alors plus souvent de potage que de soupe.



Semaine 4
(5é.)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---|---|
| Entrée | | | | | |
| Plat principal | Saucisson à l'ail | | Salade camarguaise (Riz AB) | | |
| Légume Féculent | Emincé de volaille au paprika | Betteraves | Merguez douces ** | Carottes râpées au citron | Macédoine de légumes |
| Produit laitier | Gratin de choux fleurs | Hoki poêlé au beurre | Ratatouille | Cordon bleu* | Paupiette de veau sauce forestière |
| Dessert | Fraidou | Coquillettes | Fruit de saison | Bâtonnière de légumes aux haricots plats | Purée |
| | Fruit de saison | Compote | | Tarte aux pommes | Petit suisse |
| | | | | | Fruit de saison |

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Salade camarguaise : riz, surimi, concombre, maïs, carotte, vinaigrette

Macédoine de légumes : haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise



CHOU-FLEURS

Famille des crucifères



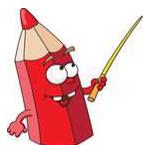
Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient, où on le récoltait déjà il y a plus de 2000 ans (le chou-fleur était cultivé en Égypte 400 ans avant notre ère). Très apprécié dans l'Antiquité par les Grecs et les Romains. Il tombe dans l'oubli avant que les Italiens ne l'introduisent en France et que le jardinier de Louis XIV, La Quintinie, ne le mette à la mode. Au 17ème siècle, enfin, la multiplication de sa culture, par semis, se développe. C'est grâce à Louis XV que sa notoriété s'est vue assurée.

Comme il en était très friand, toutes sortes de préparations à base de ce légume ont été mises au point, sous l'appellation « à la du Barry », en hommage à l'une de ses favorites.



Les groupes d'aliments :





Semaine 5
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Rosette

**Salade aux
dés de fromages**

**Produit
BIO** **Pommes de
terre AB mimosa**

**Produit
BIO** **Velouté de légumes AB
à la vache qui rit**

**Produit
BIO** **Betteraves**

Plat
principal

**Sauté de dinde
aux fruits des bois**

N

**Nuggets de blé
ketchup dosette**

Sauté de bœuf

Tortis

Curry de poisson

Légume
Féculent

Pommes vapeur

Lentilles

Haricots beurre

à la carbonara*

Riz landais

Produit
laitier

Bûchette au chèvre

Fromage blanc

Saint paulin

Dessert

Fruit de saison

**Produit
BIO** **Compote
de pomme**

Biscuits

Fruit de saison

Crêpe

* Plats composés
** Sans sauce

N

Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Salade aux dés de fromage : salade verte, tomate, épaule, fromage

Pommes de terre mimosa : pommes de terre, oeu, cerfeuil, estragon, persil, vinaigrette



Les crêpes de la Chandeleur



Le 2 février, on célèbre la Chandeleur. Ce jour est l'occasion de préparer des crêpes. Mais d'où vient cette bonne tradition ?

Cette tradition se rapporte à un mythe lointain selon lequel si on ne faisait pas de crêpes le jour de la chandeleur, le blé serait perdu pour l'année. D'ailleurs, en faisant les crêpes, il faut respecter une autre coutume, celle de la pièce d'or. En effet, les paysans faisaient sauter la première crêpe avec la main droite tout en tenant une pièce d'or dans la main gauche. Ensuite, la pièce d'or était enroulée dans la crêpe avant d'être déposée en haut de l'armoire jusqu'à l'année suivante. On récupérait alors les débris de la crêpe de l'an passé pour donner la pièce d'or au premier pauvre venu. Si tous ces rites étaient respectés, la famille était assurée d'avoir de l'argent toute l'année.



Les
groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

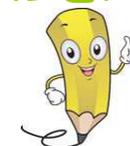
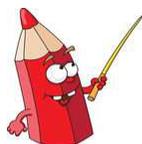
Viandes,
poissons
œufs

Matières
grasses
cachées

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés



Semaine 6
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Macédoine de légumes



Taboulé



Duo de crudités (Carottes AB)

Betteraves



Salade AB de lardons aux croûtons

Plat principal

Paupiette de veau marengo

Filet de poisson meunière **

Goulasch de bœuf

Cassoulet*

Aiguillettes de poulet au piment d'espelette

Légume Féculent



Coquillettes

Haricots verts

Pommes persillées

Purée de brocolis

Produit laitier



Madame Loïk

Yaourt pulpé

Camembert

Dessert

Fruit de saison

Compote

Fruit de saison

Chocolat liégeois

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveautés



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

Nos salades et plats composés (*)

Macédoine de légumes : haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, vinaigrette

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement

Salade bohème : chou blanc, rôti de dinde, courgette, raisins secs, ciboulette, tomate, vinaigrette



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Les groupes d'aliments :

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

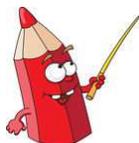


L'INFO PLUS !



A la cantine, on mange des produits laitiers. Ce sont les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs et les fromages. Miam !!! Le lait et les produits laitiers contiennent du calcium que notre corps ne fabrique pas. Le calcium est bon pour avoir les dents et les os solides.

Quel est l'origine du mot "yaourt"? Le vrai nom yogurt est né sous l'empire mongol. On dit qu'un soldat de Gengis Khan, empereur de Mongolie au 13ème siècle, peu aimé des villageois aurait reçu d'eux une gourde remplie de lait pensant le faire mourir de soif lorsqu'il serait dans le désert. Mais le lait chauffé par le soleil se transforme et devient un aliment épais, blanc et délicieux. Le mot yaourt apparait en France en 1432 et serait passé dans notre langue par le turc "yogurtmark" qui signifie "épaissir".



Semaine 7
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Pâté de campagne

Quiche lorraine

Salade du pêcheur

Salade verte



Betteraves

Plat principal

Sauté de volaille

Haché de veau au jus



Rôti de porc sauce forestière

Lasagnes



Bouchées de cabillaud **

Légume Féculent



Haricots verts AB



Poêlée de légumes

Julienne de légumes

bolognaise*

Purée de crécy

Produit laitier

Petit suisse aux fruits

Emmental

Crème dessert vanille



Dessert

Fruit de saison

Mousse au citron



Yaourt aromatisé



Fruit de saison

Gâteau de Savoie + crème anglaise

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Salade du pêcheur : pomme de terre, thon, assaisonnement



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

La date du Nouvel An Chinois 2018

La date du Nouvel An Chinois change chaque année car elle est basée sur le calendrier luni-solaire. Celui-ci correspond à la première nouvelle lune de l'année. C'est dans la ville chinoise de Nankin qu'est déterminée cette date. Pour 2018, la date du nouvel an est fixée au vendredi 16 février. L'année du coq prendra alors fin et laissera place à l'année du chien.



Nouvel an chinois 2018 : le 16 février



Semaine 8
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Céleri



Sauté de porc

Flageolets

Coulommiers



Crème dessert chocolat

Mardi

Salade de lardons aux croûtons

Mignonettes d'agneau sauce tomate



Coquillettes

Purée de fruits

Mercredi



Salade carnaval

Moelleux de poulet à la milanaise

Petits pois

Yaourt au sucre de canne

Jeudi

Taboulé

Bœuf bourguignon



Carottes vapeur

Emmental

Fruits

Vendredi

Carottes râpées et maïs

Poisson pané

Purée de légumes

Petits suisses X2

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades et plats composés (*)

Salade de lardons aux croûtons : salade verte, lardons, croûtons

Salade carnaval : Farfalles, dès de tomate, batonnets de carottes, maïs, dès de concombre, vinaigrette

Taboulé : semoule de blé, tomate, pon, citron, assaisonnement



L'origine du bœuf bourguignon



Plat dominical traditionnel, le bœuf bourguignon est un mets originaire de Bourgogne, en France. Il tient son nom des deux produits bourguignons qui le composent : le bœuf et le vin rouge. La Bourgogne étant réputée pour ses élevages bovins, en particulier de charolais et la réputation des vins de son vignoble. Le bœuf bourguignon est un plat emblématique de la cuisine bourguignonne et de son terroir. Il serait, à l'origine, un plat de prédilection des paysans les jours de fête avant de devenir un plat traditionnel dominical.



Les groupes d'aliments :

