

Semaine 46  
(5é.)

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

Entrée

Duo de crudités

Taboulé

Salade de lardons  
aux croutons

Produit BIO  
Velouté AB  
à la vache qui rit

Crêpe au fromage

Plat principal

Produit BIO  
Coquillettes

Colin pané aux 3  
céréales sauce tartare

Produit BIO  
Paupiette de veau au jus

Haché de bœuf  
sauce forestière

Produit Local  
Sauté de dinde  
à la crème

Légume  
Féculent

bolognaise\*

Poêlée méridionale

Produit BIO  
Ebly

Haricots blancs

Produit BIO  
Gratin  
de brocolis

Produit  
laitier

Chantailou ail et fines  
herbes



Yaourt sucré

Edam

Fromage frais aux fruits

Dessert

Compote pomme fraises

Fruit

Crème dessert au  
caramel

Maestro chocolat



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 croutons: Salade verte, lardons, tomate, croutons

### Taboulé des enfants:

75g de semoule  
3 grosses tomates  
1 petite boîte de pois chiches  
1 concombre  
100gr 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.

