

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

Produit
BIO Yaourt sucré

Edam

Fromage frais aux fruits

Dessert

Compote pomme fraises

Fruit

Crème dessert au
caramel

Maestro chocolat

N 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.

