



Semaine 48
(5é.)



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



Lundi

Macédoine de légumes

Jambon grill sauce madère

Pommes vapeur

Yaourt pulpé

Mardi

Salade aux dés de fromages

Lasagnes

bolognaise*



Compote de pomme

Mercredi

Taboulé

Filet de poisson au beurre citronné



Gratin de choux fleurs

Petit suisse aux fruits

Fruit

Jeudi

Œuf Mayonnaise

Marengo de volaille

Purée PDT

Edam

Flan pâtissier

Vendredi

Pâté de campagne

Filet de poisson meunière**



Carottes vapeur

St morêt

Fruit



Nouveauté

* Plats composés

** Sans sauce



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

Nos salades

Salade aux dés de fromages: Salade verte, tomate, épaule, fromage
Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vgtte



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



Lasagnes:

6 plaques de lasagnes précuites
1 oignon émincé
500gr de viande hachée
1 pot de sauce provençale toute prête (600 g)
1 petite brique de crème liquide (20 cl)
2 cuillères à café d'herbes de Provence
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de lait
50 g de gruyère râpé
1 noisette de beurre

1. Faire dorer les oignons dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les steaks hachés que vous émietterez, ainsi que les herbes de Provence; laisser cuire, jusqu'à ce que la viande soit grillée.
3. Prendre un moule à cake de la taille des lasagnes (pas plus grand), et verser le lait dans le fond du moule.
4. Mettre une plaque de lasagne, recouvrir de sauce provençale, d'un peu de viande et de crème liquide.
5. Superposer une nouvelle plaque de lasagne, de sauce, etc, jusqu'au sommet du moule.
6. Sur la dernière plaque de lasagne, mettre simplement de la sauce provençale, saupoudrer de gruyère râpé et d'une noisette de beurre.
7. Enfourner à 200°C (thermostat 6-7), pendant 20 min.
8. S'assurer de la bonne cuisson des pâtes, en piquant avec une fourchette.