



Mars



Semaine de menu élaborée par les élèves de CM - Ecole Publique de Penvénan -

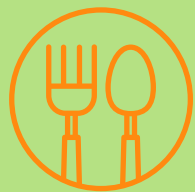
Julie, Anaïs, Mathis, Aïden	Aaron, Inès, Titouan	Romain, Martin, Louise, Daryl	Romane, Goulwen, Axel
Lundi 11	Mardi 12	Jeudi 14	Vendredi 15
Salade de betteraves Pizza Savoyarde Salade verte Glace	Salade de pâtes Steak de veau/Haricots verts Emmental Eclair au chocolat	Sauté de poulet Pâtes Cambembert Pomme	Rillettes de thon et ses toasts Poêlée de légumes et crème Riz pilaf Compote et biscuit
Lundi 18	Mardi 19	Jeudi 21	Vendredi 22
Feuilleté Stick mozza/Gratin légumes Fromage Fruit	Salade piémontaise Rôti de porc Semoule Flan pâtissier	Riz à paëlla Filet de poisson Fromage Compote	Pâté de campagne Boulette de boeuf Pâtes crème orange Yaourt nature BIO
Lundi 25	Mardi 26	Jeudi 28	Vendredi 29
Porc caramel Frites Fromage Fruit	Salade gourmande Curry de lentilles Riz Tarte aux pommes	Escalope de dinde Boullgour et jardinière Fromage Fromage blanc gourmand	Pain beurre radis Langue de boeuf Pâtes Petit suisse



La fabrique à Menu, est là pour vous aider à composer vos repas du dîner :



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



Légende :

- Légumes et fruits crus
- Légumes et fruits cuits
- Viande, Poisson, Oeuf
- Féculents
- Produits Laitiers
- Repas sans protéine animale

- Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres
- Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
- Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres
- Source de protéines, calcium, vitamines
- Source de protéines végétales, glucides, fibres



- * Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats
- * Des aléas d'approvisionnements peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés



NOS APPROVISIONNEMENTS :

Desserts: yaourts ou fruits sont proposés à chaque repas, en alternative au dessert du jour.

Jus de pommes: "Prat Rouz" à Penvenan et "Le pépin voyageur" à Langoat

Fruits : pommes, bananes et kiwis sont issus de l'agriculture biologique. Les pommes sont cultivées à Langoat

Légumes: "Cotacoop" et ferme "Boiséon" à Penvénan

Pain: Boulangeries de Penvénan/ Langoat. Pain bio: "Ferme des hautes terres" à Plouarescant

Poisson: le poisson frais est fourni par "Top atlantique" à Trémuson

Viandes et charcuterie : La viande est d'origine française. "Talhouet" à Lannion et "Ferme du Trégor" à Berhet

Volaille : Volaille d'origine bretonne. "Terre et plumes" et "Vol' France"

Œufs : "Ferme des Œufs Guindy" à Rospez

Yaourt et crème dessert bio: "Du foin dans les sabots" à Guerlesquin

Avez-vous une suggestion ?



Cake matcha et chocolat marbré



Ingrédients :

- 150 g sucre
- 80g de beurre
- 3 oeufs
- 1/2 sachet levure
- 20 ml de lait
- 170g farine
- 1 cas cacao
- 1 c.a.c thé matcha

Préparation : L'ACTUALITE DU MOIS

- 1) Préchauffez le four à 180°C (th.7)
- 2) Fondre le beurre, séparer blancs des jaunes
- 3) Fouettez le sucre avec les jaunes, ajouter beurre
- 4) Ajoutez farine, lait et la levure
- 5) Montez les blancs en neige, et incorporer
- 6) Séparez la pâte en 2 : d'un côté matcha et l'autre cacao
- 7) Dans un moule beurré et fariné, alterner les 2 pâtes



180°C



40-45 min