



Octobre



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



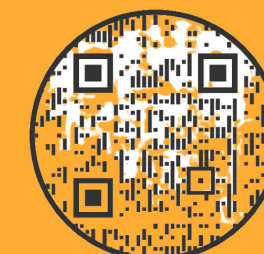
Thème:
Recettes de contes

Partout en France elle promeut la culture des patrimoines culinaires et le bien manger. L'objectif est d'« éduquer les consommateurs, et surtout les enfants, aux goûts »

Lundi 30	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3: Repas d'Automne	Vendredi 4
Pomme vapeur / Carottes Filet de poisson Fromage Fruit	Tomates Tartine d'automne Salade Yaourt nature	Poulet grillé Riz sauce tomate Crème dessert Madeleine	Salade d'automne Hachis parmentier Fromage Crumble aux pommes	Pâté de campagne Rôti de dinde Haricots verts Semoule au lait caramel
Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11
Carottes râpées Carbonara Pâtes Fromage blanc	Semoule aux légumes sautés Fromage Fruit	Charcuterie Gratin de thon, Pomme de terre / Chou-fleur Petit suisse	Boeuf au caramel Riz cantonnais Fromage Pâtisserie	Jus de pomme Galette Saucisse Crêpes
Lundi 14: Cantine enchantée	Mardi 15: Cantine enchantée	Mercredi 16: Cantine enchantée	Jeudi 17: Cantine enchantée	Vendredi 18: Cantine enchantée
Potion d'Obélix Lasagnes de Garfield Fromage du chat et la souris Pêché mignon d'Homer	Velouté magique Cendrillon Porc à la chinoise de Grand-mère Fa et ses nouilles Fromage de Mr Sequin Le Chaperon Rouge en	Pizza façon Vise versa Poulet rôti de Beldam Tian provençal Ratatouille Fromage Belle des Champs Biscuit de Jack Jack	Beignet de Kronk Spaghettis de la belle et du clochard Fromage de la Fontaine Maison d'Hansel et Gretel	La soupe de Rény Gumbo de Tiana Et son riz Fromage des rats Les pommes de Blanche neige



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



Légende :

Légumes et fruits crus	Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres
Légumes et fruits cuits	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
Viande, Poisson, Oeuf	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
Féculents	Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres
Produits Laitiers	Source de protéines, calcium, vitamines
Repas sans protéine animale	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 sélectionner



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 ?



Chakchouka d'automne à la courge



Ingrédients (4 pers) :
-1 Kg butternut
-250 g pois chiche
4 oeufs
-3 échalotes
-2 gousses d'ail
-100 g de feta
-1 c.a.c cumin
-Huile d'olive
-Sel/Poivre

Préparation :

- 1) Peler, couper, échalotes, ail et butternut en morceaux
- 2) Faire revenir le tout dans casserole, saler et remplir d'eau à hauteur, cuire jusqu'à que les morceaux soient tendre, égoutter / conserver jus
- 3) Mixer courge et un peu de jus de cuisson, ajouter pois chiches égouttés et les épices
- 4) En ramequin, mettre la préparation et casser oeuf
- 5) Mettre au four à 180°C pendant environ 7 min
- 6) Parsemer de feta

Astuce sans four : cuire au micro-onde quelques secondes
180°C 7 min

L'ACTUALITE DU MOIS

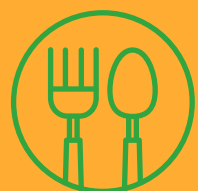
Astuce sans four : cuire au micro-onde quelques secondes



Octobre



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



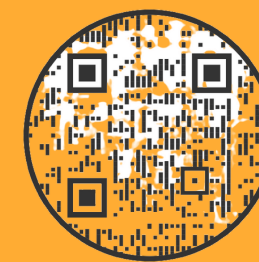
Thème :
Recettes de contes

Partout en France elle promeut la culture des patrimoines culinaires et le bien manger.

L'objectif est d'« éduquer les consommateurs, et surtout les enfants, aux goûts »



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



	Lundi 30	Mardi 1	Jeudi 3 : Repas d'Automne	Vendredi 4
	Pomme vapeur / Carottes Filet de poisson Fromage Fruit	Tomates Tartine d'automne Salade Yaourt nature	Salade d'automne Hachis parmentier Fromage Crumble aux pommes	Pâté de campagne Rôti de dinde Haricots verts Semoule au lait caramel
	Lundi 7	Mardi 8	Jeudi 10	Vendredi 11
	Carottes râpées Carbonara Pâtes Fromage blanc	Semoule aux légumes sautés Fromage Fruit	Boeuf au caramel Riz cantonnais Fromage Pâtisserie	Jus de pomme Galette Saucisse Crêpes
	Lundi 14 : Cantine enchantée	Mardi 15 : Cantine enchantée	Jeudi 17 : Cantine enchantée	Vendredi 18 : Cantine enchantée
	Potion d'Obélix Lasagnes de Garfield Fromage du chat et la souris Pêché mignon d'Homer	Velouté magique Cendrillon Porc à la chinoise de Grand-mère Fa et ses nouilles Fromage de Mr Seguin Le Chaperon Rouge en	Beignet de Kronk Spaghettis de la belle et du clochard Fromage de la Fontaine Maison d'Hansel et Gretel	La soupe de Rémy Gumbo de Tiana Et son riz Fromage des rats Les pommes de Blanche neige

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 sélectionner



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 ?



Chakchouka d'automne à la courge



Ingredients (4 pers) :

- 1 Kg butternut
- 250 g pois chiche
- 4 oeufs
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 100 g de feta
- 1 c.a.c cumin
- Huile d'olive
- Sel/Poivre

Préparation :

- 1) Peler, couper, échalotes, ail et butternut en morceaux
- 2) Faire revenir le tout dans casserole, saler et remplir d'eau à hauteur, cuire jusqu'à que les morceaux soient tendre, égoutter / conserver jus
- 3) Mixer courge et un peu de jus de cuisson, ajouter pois chiches égouttés et les épices
- 4) En ramequin, mettre la préparation et casser oeuf
- 5) Mettre au four à 180°C pendant environ 7 min
- 6) Parsemer de feta

180°C 7 min

Astuce sans four : cuire au micro-onde quelques secondes