

Novembre

LUNDI 3	MARDI 4	JEUDI 6	VENDREDI 7
Friand au fromage Escalope de dinde Petits pois Yaourt nature	Carottes rapées Tartiflette Salade verte Mousse chocolat	Chili Sin Carne Riz Fromage Fruit	Salade d'automne Filet de poisson Frites Compote
LUNDI 10	MARDI 11	JEUDI 13	VENDREDI 14
Bouillon "aux lettres" Hachis Parmentier Fromage Fruit	Férié	Salade colorée Sauté d'agneau Pâtes Pâtisserie	Salade de riz Jambon cuit Haricots verts Fromage blanc
LUNDI 17	MARDI 18	JEUDI 20	VENDREDI 21
Rillettes de poisson Pâtes aux légumes, vache qui rit et mozza Fruit	Céleri et carottes Poulet basquaise Semoule Ile flottante	Salade libanaise Paupiette de veau Courge rôtie Ebly Crème dessert	Saucisse Lentilles Fromage Pêche chantilly
LUNDI 24	MARDI 25	JEUDI 27	VENDREDI 28
Betteraves et maïs Lasagnes d'automne Salade verte Petit suisse - caramel	Potage Filet de poisson Frites Tarte	Lanque de boeuf Pâtes Fromage Fruit	Saucisson Poutet rôti Choux fleur- PDT Fromage Compote



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	
	Viande, Poisson, Oeuf	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
	Féculents	
	Produits Laitiers	Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres
	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 sélectionnés

NOS APPROVISIONNEMENTS :

Desserts: yaourts ou fruits sont proposés à chaque repas

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

Fruits: TerreAzur Bretagne, les pommes sont cultivées à Langoat

Légumes: Ferme "St Guénolé" à Trévou-Tréguignec et Ferme "Boiséon" à Penvénan

Pâtes semi-complètes: "Ferme des hautes terres" à Plougrescant

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

Poisson: TerreAzur Bretagne

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

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

Œufs: "Ferme des Œufs Guindy"

à Rospez

Yaourt et crème dessert bio: "Ty Lipous" à Moustéru et "Les Belles Frangines" à Magoar

Avez-vous une suggestion ?



Crumble Kakis et Pommes



Ingrédients: 10 pers
- 4 Kakis
- 4 Pommes
- Beurre 200 g
- Farine 200 g
- Poudre amande 200 g
- Sucre 150 g
- Sucre vanillé 2 sachets

Préparation :

- 1) Peler et couper les kakis et pommes
- 2) Chauffer beurre dans poêle, sucre vanillé et des kakis et pommes
- 3) Caraméliser pendant 5 min
- 4) Préchauffer four à 180 °C
- 5) Dans saladier mélanger, farine, beurre pommade, poudre amande et sucre
- 6) Dans plat beurré mettre fruits et parsemer crumble

180 °C

20-25 min

L'ACTUALITE DU MOIS