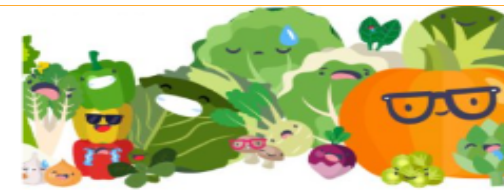




Octobre



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



LUNDI 29	MARDI 30	JEUDI 2	VENDREDI 3
Salade composée Hachis Parmentier Fromage Fruit	Concombre Riz sauce tomate Poulet grillé Crème dessert Madeleine	Salade betterave - maïs Pomme vapeur / Carottes Filet de poisson Compote	Feuilleté Rôti de dinde Haricots verts Flan au caramel
LUNDI 6	MARDI 7	JEUDI 9	VENDREDI 10
Tomates Pâtes Steak de poulet Fromage blanc	Charcuterie Semoule aux légumes sautés Fromage Fruit	Nems Riz sauté Boeuf au caramel Gâteau	Jus de pomme Galette Saucisse Crêpes
LUNDI 13	MARDI 14	JEUDI 16	VENDREDI 17
Semaine du goût	Semaine du goût	Semaine du goût	Semaine du goût
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES



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



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

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-Tréguinec 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 Moustiéru et "Les Belles Frangines" à Magoar

Avez-vous
une
suggestion ?



Chakchouka d'automne à la courge



Ingédients (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

Ajouter sans four : cuire au micro-onde quelques secondes

L'ACTUALITE DU MOIS