



septembre



LUNDI 1	MARDI 2	JEUDI 4	VENDREDI 5
Melon Spaghetti Bolognaise	Tomates Poulet croustillant Haricots verts	Salade verte au fromage Moules Frites	Saucisses Lentilles Fromage
Glace	Fromage blanc	Fruit	Liégeois au chocolat
LUNDI 8	MARDI 9	JEUDI 11	VENDREDI 12
Carottes râpées Rôti de porc Purée	Feuilleté Couscous de légumes Fromage	Tomate mozzarella Poisson meunière Gratin courgette / Riz	Lasagnes Salade verte Fromage
Yaourt nature	Fruit	Compote	Mousse au chocolat
LUNDI 15	MARDI 16	JEUDI 18	VENDREDI 19
Melon Emincé de poulet Gnocchi	Piémontaise Moussaka de légumes Fromage	Concombre à la crème Paupiette de veau Petits pois / Carottes	Hamburger Pomme de terre smile Fromage
Yaourt nature	Glace	Crumble aux pommes	Fruit
LUNDI 22	MARDI 23	JEUDI 25	VENDREDI 26
Terrine légumes Petit brun de veau Ratatouille / Pâtes Fromage Fruit	Carottes rapées Cassoulet aux cocos de Paimpol Yaourt nature	Pastèque Moules Frites Petit suisse	Tomates Capalletis au basilic Jambon, fromage râpé Pêche au sirop - Chantilly



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-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"

Oeufs : "Ferme des Oeufs Guindy"

à Rospez

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

Avez-vous une suggestion ?



Gâteau au chocolat à la courgette



Ingédients :

-200 g de chocolat noir
-4 œufs
-120 g de sucre de canne
-1 courgette (200 g)
-70 g de farine
-1 pincée de sel

Préparation :

- 1) Préchauffez le four à 170°C (th.6).
- 2) Fondre le chocolat au bain-marie avec le sel
- 3) Fouettez au robot les œufs avec le sucre
- 4) Pelez la courgette et râpez-la finement.
- 5) Mélangez le chocolat fondu avec les œufs, puis incorporez la courgette râpée.
- 6) Ajoutez la farine tamisée et mélangez.
- 7) Versez dans un moule beurré et fariné

170°C

20-25 min

L'ACTUALITE DU MOIS