



# Janvier



## MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



<b>Lundi 8</b> Jambonneau Frites Fromage Fruit	<b>Mardi 9</b> Soupe "aux lettres" Curry de lentilles corail Riz Galette des rois	<b>Jeudi 11</b> Blanquette de veau Pdt/Carottes Fromage Liégeois chocolat	<b>Vendredi 12</b> Rillettes de thon Boulette de bœuf Pâtes Yaourt nature
<b>Lundi 15</b> Nuggets de poulet Haricots verts Fromage Compote	<b>Mardi 16</b> Salade composée Sauté de bœuf Haricots cocos Gâteau au chocolat	<b>Jeudi 18</b> Légumes couscous Semoule/Chipolatas Fromage Fruit	<b>Vendredi 19</b> Bâtonnets concombre Filet de poisson Gallettes de légumes Fromage blanc BIO
<b>Lundi 22</b> Hachis parmentier Salade Fromage Ananas au sirop	<b>Mardi 23</b> Potage pois chiche Viande kébab Tajine de légumes Délice de clémentines	<b>Jeudi 25</b> Pizza d'hiver Salade Fromage Fruit	<b>Vendredi 26</b> Pâté de campagne Sauté de poulet Petits pois Crème dessert
<b>Lundi 29</b> Filet meunière Poireaux/Semoule Fromage Fruit	<b>Mardi 30</b> Feuilleté Pâtes aux légumes Crème de butternut Petit Suisse BIO	<b>Jeudi 1</b> Saucisses Lentilles Fromage Compote	<b>Vendredi 2: Chandeleur</b> Jus de pomme Galette complète Salade Crêpe



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

Bonne  
année  
2024 !

Bon Appétit!



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



Du pain local tous les jours ICI !



### NOS APPROVISIONNEMENTS :

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

**Jus de pommes :** "Prat Rouz" à Penvénan 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 ?



### Galette des rois



- Ingrédients :** 6 pers  
- 2 pâte feuilletée  
- 75g beurre mou  
- 100g sucre fin  
- 140g poudre amande  
- 2 oeufs  
- 1 jaune d'oeuf  
- 1 fève

### L'ACTUALITE DU MOIS

#### Préparation :

- 1) Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette
- Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
- Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
- Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf

200 °C

25 min