

Novembre

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



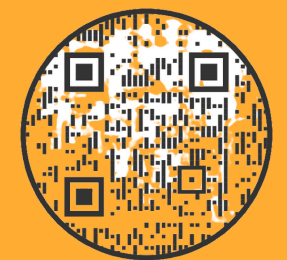
Du 18/11 au 29/11

Menu élaboré par les élèves de CM - Ecole Publique de Penvénan -

Lundi 4	Mardi 5 Menu Halloween	Jeudi 7	Vendredi 8
Salade de pâtes Escalope de dinde Petits pois / Carottes Yaourt	Soupe de sorcière Cordon bleu sang de vampire Pomme de terre à la grimace Gâteau aux pâtes d'araignées	Friand au fromage Chili Sin Carne Riz Poire au sirop	Terrine Bretonne Filet de poisson Carottes rôties et penne Fruit
Lundi 11	Mardi 12	Jeudi 14	Vendredi 15
Férial	Semoule Légumes à couscous Fromage Petit suisse	Salade colorée Sauté d'agneau Pâtes Mousse au chocolat	Bouillon vermicelle Hachis parmentier Fromage Fruit
Lundi 18 Gabin, Aiden, Clara, Titouan, Louane	Mardi 19 Gabin, Aiden, Clara, Titouan, Louane	Jeudi 21 Ines, Anouk, Gabriel, Nolan	Vendredi 22 Anaïs, Daryl, Mina, Goulwen
Carottes râpées Pâtes Sanglantes et brocolis Banane	Potage Poisson pané / Frites Emmental Yaourt à boire	Saucisson / lait ribot Pâtes Carbonara Clémentine	Saucisse Lentilles Fromage de chèvre Pomme
Lundi 25 Jules, Margot, Romane, Yannis	Mardi 26 Ines, Anouk, Gabriel, Nolan	Jeudi 28 Martin, Lucas, Aédan	Vendredi 29 Lorynna, Louise, Giany, Mathis
Potage Lasagnes d'automne Salade verte Liégeois au chocolat	Filet de poisson Riz Comté Yaourt fruits	Betteraves Steak de veau Pâtes Tarte citron meringuée	Pain bio et pâté de canard Filet de poulet Purée de légumes Compote



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 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 ?



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

L'ACTUALITE DU MOIS

Préparation :

- 1) Peler et couper les kakis et pommes
- 2) Chauffer beurre dans poêle, sucre vanillé et dés 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