



Octobre



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



Partout en France elle promeut la culture des patrimoines culinaires et le bien manger. L'objectif est d'éduquer les consommateurs, et surtout les enfants, aux goûts »



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

NOS APPROVISIONNEMENTS :

Desserts : yaourts ou fruits sont proposés à chaque repas

Jus de pommes : "Pâté Roux" à Penvenan et "Le pépin voyageur" à Langoat

Fruits : TerreAzur Bretagne, les pommes sont cultivées à Langoat

Légumes : Ferme "St Guénolé" à Tréyou-Tréguignec et Ferme "Boisdon" à Penvenan

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

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

Poisson : TerreAzur Bretagne

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

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

Oeufs : "Ferme des Œufs Guindy"

à Rospez

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



* Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats
* Des aïeas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés



LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 1	JEUDI 2	VENDREDI 3
Salade composée Hachis Parmentier Fromage Fruit	Concombre Riz sauce tomate Poulet grillé Crème dessert Madeleine	Pique-nique	Salade betterave - maïs Pomme vapeur / Carottes Filet de poisson Compote	Feuilleté Rôti de dinde Haricots verts Flan au caramel
LUNDI 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10
Tomates Pâtes Steak de poulet Fromage blanc	Charcuterie Semoule aux légumes sautés Fromage Fruit	Carottes rapées Escalope à la normande Pât / chou-fleur Chocolat liégeois	Nems Riz sauté Boeuf au caramel Gâteau	Jus de pomme Galette Saucisse Crêpes
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
Gaspacho Mac and cheese Mauhallabieh	Salade tex-mex Poulet du général Tao Nouilles sautées Tiakri ananas	Pakoras Goulash Gnocchi Salade de fruits	Salade Kachumbari Fish and chips Sago	Mezze Kofta riz Jollof Torta de naranja
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES

Avez-vous
une
suggestion ?



Ingredients (4 pers) :
- 1 kg bœuf
- 250 g pois chiches
- 3 carottes
- 2 poireaux
- 100 g de feta
- 1 oignon
- Huile d'olive
Sel/Poivre

Chaque semaine d'automne à la cerge

L'ACTUALITE DU MOIS

Préparation :

- 1) Peler, couper, échaloter, 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 tendres, égoutter / conserver jus
- 3) Mixer carottes et un peu de jus de cuisson, ajouter pois chiches égouttés et les épices
- 4) En ragoût, mettre la préparation et casser oignon
- 5) Mettre au four à 180°C pendant environ 7 min
- 6) Parsemer de feta

180°C 7 min

Année au four - cuire au micro-onde quelques secondes