



Semaine 12
(5é.)

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

Lundi

Betteraves vinaigrette

Gratin de torsades

aux dés de volaille*

Fromage blanc

Fruit de saison

Mardi

Crêpe fromage

**Goulasch de bœuf à la
Thaï**

**Poêlée
campagnarde**

Edam

Fruit de saison

Mercredi

Jeudi

Accras de morue

Rougail saucisse

Riz

Fromage frais sucré

Tarte à l'ananas

Vendredi

Salade piémontaise

Dos de colin

Ratatouille

Bûchette au chèvre

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Salade piémontaise: P. de terre, œuf, tomate, oignon, cornichons, mayonnaise



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



On décolle pour la Réunion !

La Réunion est une île française, située à plus de 9 000 km de Paris !

LES AVENTURES DE LUCAS & CO

La Réunion compte environ 850 000 HABITANTS venus des 9 pays de France métropolitaine, de Madagascar, d'Israël, de Chine...

La ville natale de l'île est baptisée **SAINT-DENIS DE LA RÉUNION** de 25 km de long.

La Réunion est une île **VOLCANIQUE**. Le Piton de la Fournaise est l'un des plus hauts volcans actifs de France.

SAINT-DENIS de l'île. Place en capitale, c'est... Paris, bien sûr !

L'île de la Réunion est classée Patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle est aussi appelée **MAHAGAZEL**, **ENGLAND** et **FOREST** ou **ÎLE Bourbonnais** !

INFO + LA RÉUNION N'A PAS TOUJOURS PORTÉ CE NOM ! Au cours de son histoire, elle a été aussi appelée Mahagazela, England et Forest ou Île Bourbonnais !

Découvrez les fruits de la Réunion !

Le climat tropical de l'île de la Réunion permet de cultiver de nombreux fruits exotiques !

À l'instar de **LA GOYAVE** reconnue à une saveur si douce. L'abricot, qui se jette, est la petite graine dure que se mangent !

Fruit emblématique de la Réunion, **LA MANGUE** est délicieuse et abondamment servie.

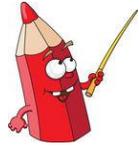
Crépie en bretonne, **LA CARAMBOLE** ressemble à une éponge. Son goût est frais et acidulé.

LES AVENTURES DE LUCAS & CO

INFO + Pour le santé, il est conseillé de manger des **MARQUES DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR**. À la Réunion, c'est très facile, il y a des légumes de fruits et de légumes différents !

Eh zôé, on prépare une salade de fruits ?!





Semaine 13

(5^é)



- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert



Lundi

Taboulé

Jambon grill

Haricots beurre

St Paulin

Fruit de saison

Mardi

Chou à l'alsacienne

Rôti de dinde au romarin

Flageolets

Emmental

Compote pomme framboises

Mercredi

Jeudi

Velouté de légumes

Sauté de bœuf

Purée

Petit suisse

Fruit de saison

Vendredi

Salade aux dés de fromages

Filet de poisson meunière**

Printanière de légumes

Carré frais

Compote

* Plats composés

** Sans sauce

Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Taboulé: semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vinaigrette

Chou à l'alsacienne: chou, gruyère, jambon, vinaigrette

Salade complète: riz, tomate, oeuf dur, gruyère, concombre, vinaigrette

Salade aux dés de fromage: Salade verte, tomate, épaule, fromage



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés



Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.





Semaine 14
(5é.)

Lundi

Mardi

Mercredi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Carottes Râpées

Emincé de volaille au paprika

Boulgour

Yaourt sucré

Compote

Betteraves

Paupiette de veau sauce forestière

Gratin de choux fleurs

Petit moulé nature

Donut's au chocolat

Macédoine de légumes

Filet de poisson doré au beurre

Riz d'or
Epinards à la crème

Fromage blanc

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire



Nos salades

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vgtte

Macédoine de légumes: haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise



Au Moyen Age, le sel comme le sucre étaient très utiles pour conserver les aliments car il n'y avait pas tous les moyens que l'on connaît aujourd'hui. Le sel est indispensable au bon fonctionnement de notre corps mais en excès il n'est pas bon pour la santé. **Attention de ne pas ressaler tes aliments et au sel caché dans les charcuteries, pizzas, biscuits apéritifs, gâteaux...**



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

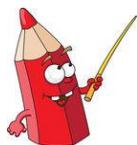
Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés





Semaine 15
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Concombres à la crème



Tarte
au fromage

Cœur de palmier et maïs

Carottes râpées
au citron

Plat
principal

Boeuf bourguignon

Moelleux de poulet sauce
forestière

Lasagnes

Filet de poisson
Sauce Tartare

Légume
Féculent

Purée

Carottes vapeur

bolognaise*

Poêlée
de légumes

Produit
laitier

Brie

Yaourt sucré

Fromage frais sucré

Rondelé ail et fines
herbes

Dessert

Fruit

Pomme

Purée de fruits

Riz au lait

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Salade exotique: Salade verte, tomate, maïs, ananas



Variante:

Lasagnes végétariennes

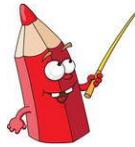
Ingrédients- 400g de pâtes à lasagne - 1 poivron - 1 courgette - 2 carottes - 2 tomates - 1 aubergine - deux boules de mozzarella - 400ml de sauce tomate - 3 cs de crème fraîche - 70g de gruyère - huile d'olive - sel et poivre

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Couper les légumes en rondelles sauf la carotte et le poivron. Râper la carotte à l'économe pour en faire des lamelles fines. Couper le poivron en lamelles. Dans un plat à four, asperger le fond d'huile d'olive, mettre une couche de pâte à lasagne, une couche de sauce tomate, puis une couche de légumes. Répéter l'opération. Finir par une couche de pâte à lasagne recouverte de la crème fraîche, de rondelles de mozzarella. Parsemer de gruyère, saler et poivrez. Enfourner 40 minutes. Pour savoir si les lasagnes sont cuites, enfoncer la lame d'un couteau dans le plat si la pâte à lasagnes est encore dure, laisser au four.



Les groupes
d'aliments :





Semaine 16
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Salade des carpâtes

Salade printanière

Macédoine de légumes

Duo de râpés

Plat principal

Jumeau de bœuf

Filet de colin sauce bonne femme

Rôti de porc à l'estragon

Hachis

Légume Féculent

Haricots verts

Riz

Gratin de brocolis

Parmentier*

Produit laitier

Yaourt brassé nature

Gouda

Yaourt au sucre de canne

Coulommiers

Dessert

Fruit

Compote

Fruit

Compote pomme fraises

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Salade des carpâtes: P. de terre, lardons, carotte râpée, oignon, persil, vgtte moutardée

Salade printanière: Salade, tomate, maïs, dés de fromage

Macédoine de légumes: Haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise

Duo de râpés: Carotte râpée, céleri râpé, vgtte

Cultivées dans le monde entier, de tout temps, les céréales ont permis de tracer des aires géographiques, alimentaires et culturelles : le riz en Asie, le blé au Moyen-Orient, le maïs en Amérique et le mil en Afrique. Aujourd'hui à la base de notre l'alimentation, elles présentent une variété et une diversité d'espèces qui contribuent à nourrir la planète.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés





Semaine 17
(5é.) 

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Radis beurre	Pâté de foie			
Plat principal	Steak haché sauce tomate	Dos de colin sauce safranée		VACANCES	SCOLAIRES
Légume Féculent	Frites	Légumes façon tajine			
Produit laitier	St Paulin	Bûchette au chèvre			
Dessert	Fruit de saison	Purée pommes/abricots			

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Riz à la provençale: Riz, tomate, maïs, carotte, petits pois, persil, vgtte

C'est bientôt les vacances...!



Les groupes d'aliments :

