



Semaine 11  
(5é.)

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

## Lundi

**Salade bohème**

**Jambon grill sauce madère**

**Coquillettes**

**Coulommiers**

**Compote**

## Repas végétarien

## Mardi

**Duo de crudités**

**Haricots rouges et riz en sauce\***



**Yaourt sucré**

**Fruit de saison**

## Mercredi

**Velouté à la tomate & aux vermicelles**

**Steak haché**

**Julienne de légumes aux brocolis**

**Rondelé nature**

**Tarte aux pommes**

## Jeudi

**Macédoine**

**Colin aux poivrons rouges**

**Pommes vapeur**

**Yaourt brassé nature**

**Fruit de saison**

## Vendredi

**Macédoine**

**Colin aux poivrons rouges**

**Pommes vapeur**

**Yaourt brassé nature**

**Fruit de saison**

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



Nouveauté



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

### Nos salades et plats composés (\*)

Salade Napoli: Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette

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



Les groupes d'aliments :

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



### Tarte aux pommes (sans beurre)

220g de farine  
1 œuf  
50g de poudre d'amande  
1 bonne cuillère à soupe de sucre  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
splucher (ou pas) 4 belles pommes et les couper en quartiers puis en lamelles  
ajouter un peu d'eau

Mélanger tous les ingrédients ci-dessus pour faire la pâte, si elle est trop friable, ajouter un peu d'eau

étaier la pâte au fond d'un moule à tarte

déposer 2 à 3 cuillères à soupe de compote (en pot)

disposer les lamelles de pommes en rosace...

...sucrer, saupoudrer de cannelle puis enfourner pour 30 min à 180°C



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

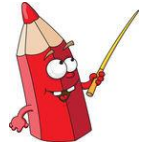
Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



Semaine 13  
(5<sup>é</sup>.)

- 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

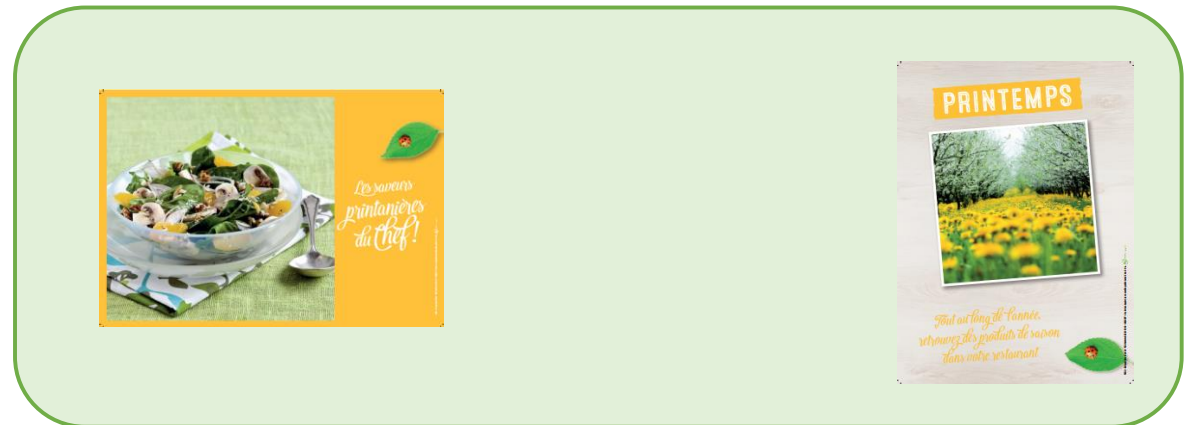
### Nos salades

**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

**N**

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 :

Fruits et  
légumes

Viandes,  
poissons  
œufs

Matières  
grasses  
cachées

Céréales,  
légumes  
secs

Produits  
laitiers

Produits  
sucrés





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

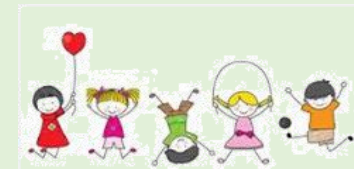


Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

## Nos salades

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

# C'est bientôt les vacances...!



Les groupes d'aliments :

