



Semaine 36
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Carottes râpées

Jambon blanc**

Coquillettes

Edam

Purée pomme fraises

Mardi

Taboulé

Aiguillettes de poulet sauce barbecue

Haricots verts très fins

Yaourt sucré

Fruit de saison

Mercredi

Taboulé

Aiguillettes de poulet sauce barbecue

Haricots verts très fins

Yaourt sucré

Fruit de saison

Jeudi

Melon

Sauté de bœuf

Poêlée bretonne

Brie

Brownie

Vendredi

Concombres

Colin doré aux 3 céréales**

Ratatouille Semoule

Carré frais

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades:

Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vtgte

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

Soupe de fraises:

- Laver puis retirer les queues des fraises (250g) .
- Les mixer finement avec du sucre blanc ou vanillé (2 c.à s.)
- Facultatif : filtrer en passant à travers un chinois pour retirer les pépins et ajouter 2 feuilles de menthe pour décorer.
- Servir tout de suite ou garder au frais quelques heures.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons, oeufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

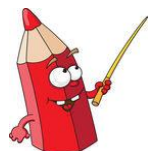
Produits laitiers

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 37
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Melon

Sauté de dinde
sauce forestière

Lentilles

Camembert

Compte pommes
caramel



Mardi

Betteraves

Filet de poisson meunière**
au citron frais

Pommes persillées

Bûchette au chèvre

Fruit de saison



Nouveauté



Mercredi

Jeudi

Œuf mayonnaise

Emincé de bœuf

Carottes

St Paulin

Fruit de saison

Duo
de crudités



Gratin
de légumes

Blé

Rondelé ail et fines
herbes

Riz au lait

* Plats composés

** Sans sauce

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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

Duo de crudités : carottes râpées, céleri râpé



Les groupes
d'aliments :

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Matières
grasses
cachées

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Les bonnes proportions:

- La quantité de viande sera toujours inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.
- La quantité de légumes sera de préférence identique ou supérieure à celle des féculents.





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 38

(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier



Dessert

Lundi

Quinoa printanier

Jambon grill**

Gratin de choux fleurs

Edam

Fruit de saison

Mardi

Tomate entière

Colin poêlé doré au beurre

Coquillettes

Yaourt au sucre de canne

Fruit de saison

Mercredi

Jeudi

Melon

Hachis

Parmentier *

Fromage frais sucré

Compote

Vendredi

Salade verte aux dés de fromage

Curry de poisson

Légumes poêlés

Gouda

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

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

Brochettes de fruits:

Enfilez des morceaux de fruits sur une brochette.
Pour un dessert de fête, vous pouvez ajouter une ou deux guimauves sur la brochette ou bien la tremper dans du chocolat fondu.



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 39
(5é.)

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

Lundi

Persillade de pommes de terre

Moelleux de poulet sauce romarin

Petits pois extra fins

Yaourt sucré

Fruit de saison



Mercredi

Melon

Steak haché SANS SAUCE**

Flageolets

Brie

Fruit de saison

Jeudi

Tomate vinaigrette

Paupiette de veau au coulis de poivron

Purée de courgettes

Croix de Malte

Cocktail de fruits

Vendredi

Concombres à la crème

Filet de poisson au thym et au citron

Riz pilaf

Coulommiers

Compote

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

Persillade de pommes de terre : pomme de terre cube, échalote, persil, vinaigrette
Salade carnaval : Pâtes, dés de tomate, carotte en bâtonnets, maïs, dés de concombre, vinaigrette

Des idées de petits déjeuners équilibrés:

Jour de semaine:

Lait chocolaté
Tartines beurrées
(ou confiture, ou miel)
Jus multifruits

Jour de fête:

Fromage blanc au miel
Brioche
Orange pressée

Jour de Week end

Lait
Pain perdu
Jus de pomme



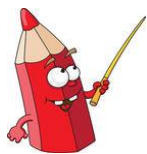
Les groupes d'aliments :

- 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 40
(5é.)

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

Lundi

Coleslaw

Filet de poisson

Purée

Emmental

Fruit de saison

Mardi

Melon

Sauté de porc sauce chasseur

Printanière de légumes

Camembert

Compote

Mercredi

Mercredi

Jeudi

Salade du chef

Paëlla*
(aiguillettes de poulet)

Fromage frais sucré

Fruit de saison

Vendredi

Demi pamplemousse

**Jambon grill **
dosette ketchup**

Pommes noisettes

Yaourt sucré

Compote aux deux fruits

* Plats composés
** Sans sauce



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

Coleslaw : chou blanc, carotte, oignon
Salade du chef : Salade verte, épaule, gruyère



Les groupes d'aliments :

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

Devinettes

- 1/ J'ai un pied mais je ne marche pas. Qui suis-je ?
- 2/ Qu'est-ce qu'une flaque d'eau avec une carotte au milieu?
- 3/ Que dit un légume qui en a marre ?
- 4/ Pourquoi un citron court vite ?

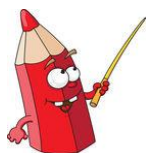


Réponses : 1/ Un champignon 2/ un bonhomme de neige au printemps 3/ Salsifis ! 4/ Parce qu'il est pressé



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 41
(5é.)



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Concombres

Spaghettis

bolognaises*

Fromage frais nature

Purée de pommes
bananes

Carottes râpées
vinaigrette

Filet de poulet à la crème
d'estragon

Gratin
de brocolis

Tomme blanche

Banane

Radis beurre

Sauté de porc façon
Tajine

Purée

Gouda

Ananas au sirop

Salade verte au fromage
et aux noix

Dos de colin
sauce rouille

Poêlée
de légumes

Semoule au lait

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

J'AIME LA NOURRITURE, JE LA RESPECTE.



STOP au gaspillage alimentaire

CHACUN FRANÇAIS, JETTE EN MOYENNE 20 KG D'ALIMENTS PAR AN À LA POUCELLE : 7 KG D'ALIMENTS ENCORE ENBALLÉS ET 13 KG DE RESTES DE REPAS, DE FRUITS ET LÉGUMES ABÎMÉS ET NON CONSOMMÉS...
www.alimentation.gouv.fr



OUI JE SAIS, JE N'AI PAS UN PHYSIQUE FACILE



STOP au gaspillage alimentaire

CHACUN FRANÇAIS JETTE 20 À 30 KG DE NOURRITURE PAR AN. CE GASPILLAGE REPRESENTE PLUS DE 400 € POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES. ENVIRON 80% SONT DES FRUITS ET DES LÉGUMES. SUFFISANT POUR FAIRE UN SACON DE LEUR APPARENCE À LOIS DUTILES SONT IMMÉDIATEMENT CONSOMMABLES.
www.alimentation.gouv.fr





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 42
(5é.)



Lun



Mar



Mer



Jeu



Vend



Entrée

Carottes râpées Florida

Macédoine de légumes

Crêpe au fromage

Betteraves

Plat principal

Steak haché sauce Vallée d'Auge



Sauté de poulet au curry

Filet de poisson meunière sauce tartare

Jambon grill**

Légume Féculent

Pommes paillasson

Tortis

Carottes sautées

Purée de céleri à la crème fraîche

Produit laitier

Camembert

Crème dessert vanille

Bûchette au chèvre

Fromage frais sucré

Dessert

Fruit de saison

sucrée

croquante

Tarte normande



* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

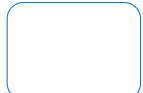
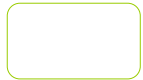
Produits sucrés





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.

PLAT DE VIANDES



--	--	--	--	--	--



Nos salades



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.

