



Restaurant scolaire - DERVAL

Menus du lundi 11 mars au vendredi 15 mars 2019

Membre de



BASE 5E -

Semaine 11
(5é.)

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes râpées au citron	Saucisson à l'ail et cornichons		Velouté à la tomate & aux vermicelles	Macédoine
Plat principal	Râgout de veau	Sauté de dinde		Steak haché	Colin aux poivrons rouges
Légume Féculent	Coquillettes	Petits pois extra fins		Julienne de légumes aux brocolis	Riz
Produit laitier	Coulommiers	Yaourt sucré		Rondelé nature	Yaourt brassé nature
Dessert	Compote	Fruit de saison		Tarte aux pommes	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 à déclaration obligatoire 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 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
- Viandes, 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, 2 pommes (ou plus) + belles, 2 sachets (ou plus) de belles, déposer 2 à 3 cuillères à soupe de compote (ou pur), sucrer, saupoudrer de cannelle puis en-tourner pour 30 min à 180°C.

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.





Restaurant scolaire - DERVAL

Menus du lundi 18 mars au vendredi 22 mars 2019

Membre de



Semaine 12
(5é.)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Betteraves vinaigrette	Crêpe fromage		Carottes râpées Florida	Salade piémontaise
Plat principal	Risotto de pépinettes (pâtes) <i>N</i>	Goulasch de bœuf à la Thaï		Saucisse fumée sauce tomatée à part	Filet de poisson meunière**
Légume Féculent	aux dés de volaille*	Gratin de brocolis		Purée	Ratatouille
Produit laitier	Yaourt sucré	Petit suisse		Edam	Bûchette au chèvre
Dessert	Fruit de saison	Fruit de saison		Purée de fruits	Banane

* 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 à déclaration obligatoire 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 piémontaise: P. de terre, œuf, tomate, oignon, cornichons, mayonnaise



Les groupes d'aliments :



QUEL TYPE D'EAU CHOISIR

Le plus important, Ce n'est pas tant l'eau que vous choisissez, mais le fait d'en boire suffisamment chaque jour. L'eau du robinet est de loin la moins chère et la plus accessible! Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée, il n'est pas nécessaire de consommer de l'eau en bouteille; la consommation d'eau en bouteille est tout à fait suffisante pour protéger sa santé. De plus, elle est en France rigoureusement traitée et contrôlée: elle peut être bue tous les jours sans aucune inquiétude, sauf alerle lancée par les pouvoirs publics. Et si vous trouvez qu'elle n'a pas bon goût, vous pouvez remplir une carafe que vous laissez quelques temps à l'air libre ou au réfrigérateur pour lui faire perdre son goût chloré.

Source:www.mangerbouger.fr





Restaurant scolaire - DERVAL

Menus du lundi 25 mars au vendredi 29 mars 2019

Membre de



Semaine 13

(5é.)



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

Lundi

Taboulé

Jambon grill

Haricots beurre

St paulin

Fruit de saison

Mardi

Chou à l'alsacienne

Sauté de dinde au romarin

Frites

Emmental

Compote pomme framboises

Mercredi

Jeudi

Velouté de légumes

Axo de bœuf *

Petit suisse

Fruit de saison

Vendredi

Salade verte, maïs et mimolette

Dos de colin sauce dieppoise

Printanière de légumes

Carré frais

Eclair au chocolat

* 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 à déclaration obligatoire 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 et plats composés:

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

Axo de boeuf: P. de terre, sauce bolognaise, olive verte.

Enigme

Pour être juste, il faut savoir me couper en deux. Si on te dit bonne comme moi, c'est que tu es naïf! Il arrive que ce soit moi qui te douche et on dit qu'il faut toujours me garder pour la soif. Williams et la belle Hélène m'apprécient. Qui suis-je?



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.





Restaurant scolaire - DERVAL

Menus du lundi 1 avril au vendredi 5 avril 2019



Membre de



Semaine 14
(5é.)



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

Lundi

Salade Normande

Rôti de porc à l'estragon

Petits pois extra fins

Camembert

Fruit de saison

Mardi

Duo de râpés

Emincé de poulet

Boulgour

Petit suisse aux fruits

Compote de poires

Mercredi

Produit local



Vendredi

Macédoine de légumes

Filet de poisson doré et citron frais

Riz d'or et épinards

Fromage blanc

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 à déclaration obligatoire 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: Carotte râpée, céleri râpé, vgte
Macédoine de légumes: haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise
Salade normande : pdt , lardons,dés de volaille, crème fraiche,ciboulette, vinaigrette

C'est bientôt les vacances...!



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 17

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



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

Joyeuses Pâques

Taboulé

Sauté de veau sauce tomate

Purée de céleri

Yaourt sucré

Fruit de saison

Mercredi

Betteraves

Rôti de dinde

Haricots blancs

Camembert

Ananas au sirop

Carottes râpées

Risotto de perles (pâtes)

tomates et mozzarella*

Bûchette au chèvre

Purée pommes/abricots

* 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 à déclaration obligatoire 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, vinaigrette



Les groupes d'aliments :

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



Le saviez-vous?

Les produits laitiers sont la principale source de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité des os à tous les moments de la vie pour construire puis conserver son capital osseux le plus longtemps possible.

La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium sur les os.

La vitamine D est principalement produite par la peau, sous l'action des rayons du soleil. Il suffit de 15 à 30 minutes de balade pour en produire suffisamment.

Pour compléter vos apports, vous pouvez également consommer des poissons gras (saumon, sardine, maquereau...), des œufs ou des produits laitiers.

Source: www.mangerbouger.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 18



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

Persillade de pommes de terre

Goulasch de bœuf

Carottes vapeur

Crème dessert vanille

Fruit de saison

Salade racine

Paupiette de veau sauce chasseur

Semoule

Emmental

Fruit de saison

FERIE



Pâté de campagne

Jambon grill**

Haricots verts

St Nectaire

Fruit de saison

Tarte au fromage

Filet de poisson au beurre citronné

Poêlée de légumes

Yaourt sucré

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 à déclaration obligatoire 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 racine: carotte, céleri, radis, vinaigrette.
Salade fraîcheur: boulgour, échalote, dés de volaille, poivron, pomme fruit



Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé et rester en forme, tout en se faisant plaisir!

- Des fibres, qui participent au bon fonctionnement intestinal.
- De l'eau, qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons. De plus, sa présence dans les fruits et légumes en fait des aliments peu caloriques.
- Des éléments nutritifs (vitamines, minéraux, antioxydants, sucre...), indispensables au fonctionnement de notre corps.

Source: www.mangerbouger.fr



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 19



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

Betteraves vinaigrette

Chili con

carné et riz*

St paulin

Fruit de saison

Radis

Rôti filet de dinde sauce vallée d'Auge

Gratin de choux fleurs

Yaourt sucré

Fruit de saison

Victoire seconde guerre mondiale

Chou rouge grenadine

Sauté de porc au paprika

Purée

Camembert

Abricots au sirop

Salade tricolore

Dos de colin sauce tartare

Ratatouille

Milanette

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce

N 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 à déclaration obligatoire 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 tricolore : pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette,



Les groupes d'aliments :

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

comment... POUSSENT LES LÉGUMINEUSES ?

Les légumineuses sont un sous-groupe de la famille des légumineuses. Elles désignent les plantes récoltées pour leurs grains secs.

LES POIS CASSÉS
Soyons ou vert, pois, ou vert des petits pois frais qui ont été déshydratés, séchés et débarrassés de leur enveloppe (1). On les mange en soupe ou en purée. Avant de les faire cuire, on les fait tremper dans l'eau pendant une heure ou deux.

LES HARICOTS ROUGES
Cette plante donne des grosses gousses renfermant 4 à 12 grains (1). Une fois épluchés, on en récolte les gousses. Il faudra les tremper de l'eau avant de les faire cuire. Les haricots rouges sont des haricots secs, comme les haricots blancs (2).

LES POIS CHICHES
Cette plante donne des fleurs blanches à violettes (1). Elle produit les gousses renfermant chacune deux grains de pois chiches (2). On les récolte lorsque les gousses sont pleines et brunes. Le chichou, à grosses gousses hautes et blanches, est le plus répandu en France.

LES LENTILLES
Cette plante fleurit dans des fleurs blanches ou bleu pâle. Après la floraison, de petites gousses apparaissent, abritant plusieurs grains (1). On fait sécher les gousses avant de les récolter. Vertes, blanches, rouges ou roses, il existe des variétés de lentilles de couleurs et de tailles différentes (2).

INFO +
Les légumineuses ont riches en protéines et en glucides complexes comme des féculents.

