

Semaine 10  
(5é.)

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

**Lundi**

**Macédoine de légumes**

**Daube de bœuf à la provençale**

**Pâtes**

**Bûchette de chèvre**

**Fruit de saison**

**Mardi**

**Salade de pommes de terre au thon**

**Rôti de porc à l'ancienne**

**Brocolis**

**Yaourt sucré**

**Fruit de saison**

**Mercredi**

**Velouté de légumes**

**Galette lentilles sarrasin\*\***

**Purée de pommes de terre**

**Fromage blanc**

**Fruit de saison**

**Vendredi**

**Salade aux dés de fromage**

**Filet de colin sauce curry**

**Fondue de Poireaux / Semoule**

**Saint Paulin**

**Purée de fruits**

\* 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. »



Les groupes d'aliments :

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



**EN HIVER, CHOISIS TON SPORT!**

Patin à glace, luge ou ski... Les sports et jeux d'hiver ont tout pour plaire!

Plus vite, Zoé!

Tirer une luge, c'est du sport!

LES AVENTURES DE LUCAS ET ZOE

Quelle joie de se réveiller avec la famille en les sentant faire un bonhomme de neige, une bouillotte de tomates, de manger une bouillotte de légumes et de faire un bonhomme de neige dans la neige.

Enfile tes patins! Certaines villes disposent d'une grande patinoire ouverte toute l'année, idéale pour faire du hockey sur glace ou du patinage artistique. Et dans certaines villes, une patinoire en plein air pendant les vacances d'hiver.

LE PETIT CONSEIL DE PAPA

Ne saisis pas le pied de papa! Le conseil de papa, même les fois où tu es dans les sports de glace, est de bien te réchauffer.

En luge, un bonhomme bien sûr et à savoir de ne pas se faire mal en tirant les patins de luge. À la montagne, accroche les patins de luge à la corde et ne les adresse les vacances d'hiver!

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 11  
(5é.)

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

## Lundi

**Betterave vinaigrette**

**Jambon grill sauce forestière**

**Pommes boulangères**

**Camembert**

**Fruit de saison**

## Mardi

**Carottes râpées nature**

**Sauté de poulet à la thaï**

**Poêlée de légumes campagnarde**

**Gouda**

**Fruit de saison**

## Mercredi

**Salade aux lardons et croûtons**

**Coquillettes bolognaise\***

-

**Edam**

**Compote de fruits**

## Jeudi

**Œuf dur mayonnaise**

**Sauté de porc à l'ancienne**

**Haricots verts**

**Yaourt sucré**

**Fruit de saison**

## Vendredi

**Œuf dur mayonnaise**

**Sauté de porc à l'ancienne**

**Haricots verts**

**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 et nos sauces :

**Salade Napoli : tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette**



Les groupes d'aliments :

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



**LES AVENTURES DE LUCAS & ZOE**

**1 / MOTIVE TES PARENTS**  
Propose leur de faire une balade à vélo ou autre promenade en forêt. Si c'est sûr que ça rassure l'enfant, ils ne pourront pas refuser!

**2 / INVITE DES AMIS À JOUER DEHORS**  
Propose avec une activité qui débouche : roller, canoë, le snow, patin à roulettes... Ou si l'enfant aime de la neige ou du soleil, propose de faire un saut en parachute ou de manger!

**3 / ÉCHAUFFE-TOI**  
Les muscles sont plus fragiles en hiver qu'en été. Avant de faire un sport en plein air, prépare ton corps en faisant des mouvements d'échauffement.

**4 / LE PETIT CONSEIL DE TON PAPA**  
Après l'effort, prends un sportif! Tu pourras ainsi te rafraîchir avec un jus.

**Le froid, même pas peur! Cet hiver, au lieu de rester enfermé, entraîne les moules et sors bouger ton corps...**

**Zoé, on fait une course de luge!**

**Ouh, et ensuite concours de bonshommes de neige!**

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 12  
(5é.)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Céleri sauce fromage blanc	Crêpe au fromage		Potage campagnard	Haricots verts à l'emmental
Plat principal	Emincé de volaille à l'estragon	Goulasch de bœuf (RAV)		Lasagnes*	Paëlla de la mer*
Légume Féculent	Petits pois	Gratin de salsifis		-	-
Produit laitier	Yaourt sucré	Carré de l'Est		Petit moulé	Tomme blanche
Dessert	Compote de pommes	Fruit de saison		Fruit de saison	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 coleslaw : chou blanc, carottes, oignon, mayonnaise

Paëlla de la mer : poisson, riz, oignons, carottes, calamars, moules, crevettes, poivrons, chorizo, petits pois



Les groupes d'aliments :



Semaine 13  
(5é.)

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

## Lundi

**Taboulé**

**Mignonettes de bœuf à la tomate**

**Poêlée de légumes**

**Camembert**

**Fruit de saison**



## Mercredi

**Carottes râpées vinaigrette**

**Gnocchis au fromage\* (sauce à part)**

-

**Yaourt sucré**

**Compote pomme-ramboise**

## Jeudi

**Velouté de légumes**

**Sauté de dinde au romarin**

**Flageolets**

**Petit suisse sucré**

**Fruit de saison**

## Vendredi

**Salade verte, maïs, mimolette**

**Filet de poisson meunière et citron**

**Gratin de chou-fleur**

**Madame Loïk**

**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 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 plats :

**Pommes cocottes : pommes de terre, oignons**

**Les groupes d'aliments :**

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

**Cherchez l'intrus**

**Devinette du jour.com**

Réponse : le serpent car tous les animaux ont 4 pattes sauf le serpent.





Semaine 14  
(5é.)

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

## Lundi

**Pizza**

**Steak haché de bœuf (RAV) sauce barbecue**

**Carottes braisées**

**Fromage blanc sucré**

**Fruit de saison**

## Mardi

**Duo de crudités**

**Sauté de poulet sauce camembert**

**Pâtes**

**Tomme noire**

**Crumble**

## Mercredi

**Salade piémontaise**

**Omelette fraîche au fromage**

**Haricots beurre**

**Yaourt sucré**

**Fruit de saison**



## Vendredi

**Macédoine de légumes**

**Filet de poisson dosette ketchup**

**Frites**

**Saint Môret**

**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 piémontaise : pommes de terre, oeuf, tomate, oignon, cornichons, mayonnaise

Duo de crudités : carotte et céleri vinaigrette

### Devinette:

Quel est le dessert préféré des naufragés ?



Réponse : l'île flottante



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 15  
(5é.)



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

**Mardi**

**Betterave ciboulette**

**Chili végétarien**

**Riz**

**Brie**

**Fruit de saison**

**Mardi**

**Carottes râpées au citron**

**Rôti de dinde aux oignons**

**Purée de pommes de terre**

**Fromage blanc sucré**

**Fruit de saison**

**Mercredi**

**Alsace**

**Jeudi**

**Taboulé**

**Choucroute\***

-

**Yaourt sucré**

**Compote pomme-mirabelle**

**Vendredi**

**Concombre à la crème**

**Filet de poisson**

**Ratatouille**

**Rondelé ail et fines herbes**

**Tarte 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 plats composés :**

**Riz niçois :** riz, thon, tomate, poivrons, olives noires, vinaigrette

**Choucroute :** saucisse, saucisson à l'ail, chou, pommes de terre



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.

