






RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du mercredi 3 au vendredi 12 novembre 2010

Bon
appétit !



Semaine 44 (5é.4j)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	

LUNDI 1 novembre 2010
Vacances de la Toussaint

MARDI 2 novembre 2010


MERCREDI 3 novembre 2010
Concombres alpins
Dos de colin à la crème de poireaux
Purée de pommes de terre
Gouda
Crème dessert vanille

JEUDI 4 novembre 2010
Demi pamplemousse
Paëlla maison *
Yaourt aromatisé
Biscuits d'accompagnement

VENDREDI 5 novembre 2010
Coquillettes monégasques
Sauté de bœuf
Carottes rissolées
Président calcium ®
Fruit

Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Céréales,
légumes
secs



La carotte






Histoire : bien longtemps avant notre ère, les habitants du bassin méditerranéen consommaient ce légume-racine originaire d'Iran. Grecs et Romains ne sembleront guère apprécier la carotte, les variétés de carottes connues alors avaient une couleur blanchâtre, une peau assez coriace, et un cœur fibreux. Ce n'est qu'à partir du milieu du XIV^{ème} siècle que la

En 2009, la carotte est le quatrième légume le plus consommé en France après la tomate, la salade et la pommes de terre.

- Production française : 400 000 tonnes de carottes fraîches par an
- Principaux bassins de production : Aquitaine et Basse-Normandie
- Pleine saison : novembre à février
- Conservation : de 2 à 3 jours (primeurs) à plus de 8 jours (carottes de conservation)




Semaine 45 (5é.4j)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	

LUNDI 8 novembre 2010
Lentilles au thon
Aiguillettes de poulet au paprika
Haricots verts très fins
Fromage frais sucré
Fruit

MARDI 9 novembre 2010
Salade Rémy
Jambon grill sauce madère
Macaronis
Vache qui rit ®
Compote pommes fraises

MERCREDI 10 novembre 2010


JEUDI 11 novembre 2010


VENDREDI 12 novembre 2010
Radis beurre
Couscous de la mer maison*
Edam
Fruit

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Matières
grasses
cachées

Nos salades et plats composés (*)

Coquillettes monégasques : coquillettes, thon, tomates, mayonnaise

Salade Rémy : tomate, maïs, chou fleur, vinaigrette

Paëlla maison : riz, aiguillettes de poulet, moules décortiquées, pois, oignons, lanières de poivron

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce au paprika : paprika, fond, oignons, roux, assaisonnement

Sauce madère : madère, champignons, fond, roux, assaisonnement

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17 décembre 2002.

Pour votre information

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

Engagement nutritionnel : nos menus sont conçus et équilibrés selon les recommandations du GEMRCN. Le Service Qualité se tient à votre disposition pour vos questions ou remarques éventuelles.






RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 15 au vendredi 26 novembre 2010

Bon
appétit !



Semaine 46 (5é.4j)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	

LUNDI 15 novembre 2010
Carottes râpées vinaigrette
Bœuf braisé
Ébly
Fraidou®
Chocolat liégeois

MARDI 16 novembre 2010
Friand au fromage
Émincé de volaille
Petits pois très fins
Yaourt sucré
Fruit



VENDREDI 19 novembre 2010
Taboulé jambon ciboulette
Escalope viennoise
Haricots beurre
Saint Paulin
Fruit

Fruits et légumes

Viandes, poissons oeufs

Céréales, légumes secs








Histoire : la Suède est l'un des pays d'origine des Viking qui ont envahis le continent européen de 800 à 1050. Le pays s'est constitué en royaume et ne s'est réellement unifié qu'au XIIème siècle, aujourd'hui le Suède est toujours un royaume.

Géographie : c'est le troisième pays le plus grand d'Europe, mais il ne compte que 9 millions

Gastronomie : les "Kanelbullar" sont de petits pains à la cannelle qui ressemblent à des pains aux raisins. Le "smörgåsbord" est un grand buffet qui propose un assortiment de nourritures froides et chaudes, il peut comporter du hareng, du saumon mariné, des crevettes, des viandes froides (renne fumé) et des plats chauds (boulettes de viande sauce auxailles, omelettes), puis des desserts (salades de fruits, pâtisseries), et enfin le "Glögg" (vin chaud aux épices).



Semaine 47 (5é.4j)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	

LUNDI 22 novembre 2010
Betteraves ciboulette
Saucisse de Toulouse
Lentilles
Yaourt pulpé
Fruit

MARDI 23 novembre 2010
Salade Piémontaise
Bœuf bourguignon
Carottes vapeur
Fondu Les Fripons®
Gélinié caramel



JEUDI 25 novembre 2010
Velouté de légumes
Lasagnes bolognaises*
Fromage blanc
Fruit

VENDREDI 26 novembre 2010
Salade de lardons aux croûtons
Colin du Pacifique au curry
Épinards et pommes vapeur
Camembert
Crème dessert chocolat

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées

Nos salades et plats composés *

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

Salade piémontaise : pommes de terre, tomate, oeuf, dés de jambon, cornichons, mayonnaise, vinaigrette

Salade de lardons aux croûtons : salade verte, lardons, croûtons

Nos sauces (plats sans sauce**)

Sauce à l'ancienne : oignons, fond de volaille et de veau, crème, roux, assaisonnement

Sauce forestière : oignons, champignons, fond, roux, assaisonnement, crème

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17 décembre 2002.

Pour votre information

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

Engagement nutritionnel : nos menus sont conçus et équilibrés selon les recommandations du GEMRCN.

Le Service Qualité se tient à votre disposition pour vos questions ou remarques éventuelles.






RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 29 novembre au vendredi 10 décembre 2010

Bon
appétit !



Semaine 48 (5é.4j)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	

LUNDI 29 novembre 2010
Demi pamplemousse
Filet de poulet à la catalane
Courgettes sautées
Yaourt sucré
Beignet aux pommes

MARDI 30 novembre 2010
Mortadelle
Hachis parmentier**
Chanteneige®
Fruit

MERCREDI 1 décembre 2010


JEUDI 2 décembre 2010
Potage campagnard
Paupiette de veau
Flageolets
Edam
Mousse au chocolat

VENDREDI 3 décembre 2010
Duo de râpés
Filet de Hoki pané
Semoule et ratatouille
Petit suisse sucré
Compote aux deux fruits

Fruits et légumes

Vian-
des,
pois-
sons
oeufs

Céréales,
légumes
secs



Histoire : originaire de Chine où il est dégusté depuis plus de 2000 ans. Les premiers plants de cette « groseille de Chine » arrivèrent en France en 1904 près de Nice et en 1920 au Jardin des Plantes de Paris. L'unique plant femelle étudié à Paris fructifia pour la première fois en 1937 et donna une récolte de 85 kg en octobre 1940. Il fructifie encore chaque année ! Il fallut attendre les années 60 avant que le kiwi se développe à grande échelle. En 2009, la France en est le 2ème producteur européen après l'Italie.






Choisissez le kiwi suivant vos goûts : souple sous les doigts pour un fruit fondant et sucré, ou plus ferme pour un fruit plus acidulé.

Conservez-le à température ambiante, placé près de pommes, de bananes, il mûrit plus vite.

Consommez-le au petit déjeuner, en dessert ou en pause "tonus", coupé en cubes ou en rondelles, il agrémenté les salades et décore les plats.



Semaine 49 (5é.4j)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	

LUNDI 6 décembre 2010
Taboulé de blé
Goulasch de bœuf
Poêlée de légumes
Fromage frais
Fruit

MARDI 7 décembre 2010
Salade aux dés de fromage
Dos de colin à l'armoricaine
Riz
Rondelé nature®
Liégeois vanille

MERCREDI 8 décembre 2010


JEUDI 9 décembre 2010
Carottes râpées au citron
Tartiflette maison*
Flan nappé caramel
Ananas au sirop

VENDREDI 10 décembre 2010
Quiche lorraine
Rôti de filet de dinde
Petits pois et carottes
Emmental
Fruit

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Matières
grasses
cachées

Nos salades et plats composés*

Duo de râpés : betteraves et carottes râpées

Taboulé de blé : ébly, poivrons, petits pois, tomates en cubes, maïs

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

Nos sauces (Plats sans sauce**)

Sauce à la catalane : tomate, fond, vin blanc, oignons, roux, assaisonnement, herbes

Sauce à l'armoricaine : fumet, tomate, vin blanc, concentré, tomate, roux

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17 décembre 2002.

Pour votre information

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

Engagement nutritionnel : nos menus sont conçus et équilibrés selon les recommandations du GEMRCN.

Le Service Qualité se tient à votre disposition pour vos questions ou remarques éventuelles.

RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 13 au vendredi 17 décembre 2010

Bon appétit !



Semaine 50 (5é.4)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	

LUNDI 13 décembre 2010
Salade coleslaw
Bœuf braisé
Ébly
Yaourt aromatisé
Biscuits d'accompagnement

MARDI 14 décembre 2010
Salade capri
Sauté de porc
Haricots verts très fins
Gouda
Compote de pommes



VENDREDI 17 décembre 2010
Céleri et carottes
Cordon bleu
Gratin de choux fleurs
Président calcium®
Riz au lait nappé caramel

Fruits et légumes

Viandes, poissons oeufs

Céréales, légumes secs

Le chou-fleur



Histoire : Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient, où on le récoltait déjà il y a plus de 2 000 ans. Très apprécié dans l'Antiquité, il tombe dans l'oubli avant que les Italiens ne l'introduisent chez nous et que le jardinier de Louis XIV, La Quintinie, ne le mette à la mode. C'est grâce à Louis XV que sa notoriété s'est vue assurée. Comme il en était très friand, toutes sortes de préparations à base de ce légumes ont été mises au point, sous l'appellation "à la du Barry", en hommage à l'une de ses favorites.

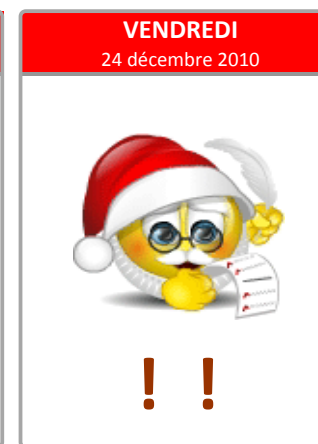
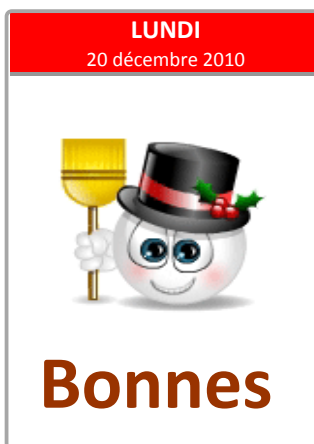
Conservez-le entier dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant deux à trois jours. Une fois blanchis quelques minutes dans de l'eau bouillante non salée, ces bouquets peuvent se mettre au congélateur où ils se gardent jusqu'à six mois.

Consommez-le : cru, il est parfait lors des apéritifs, à tremper dans une sauce de type tapenade, aioli ou encore guacamole. Si vous souhaitez cuire le chou-fleur entier, entaillez le trognon en croix, la cuisson sera ainsi uniformisée.



Semaine 51 (5é.4)

Entrée	
Plat principal	
Légume Féculent	
Produit laitier	
Dessert	



Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées

Nos salades et plats composés*

Salade coleslaw : lanières de chou blanc, céleri rave, carottes râpées, oignons

Salade capri : pâtes, dés de jambon et dés de tomates

Nos sauces (Plats sans sauce**)

Sauce nantua : tomate, concentré de tomates, fumet, roux, assaisonnement

Sauce aux marrons : sauce crème, marrons.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17 décembre 2009.

Pour votre information

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

Engagement nutritionnel : nos menus sont conçus et équilibrés selon les recommandations du GEMRCN. Le Service Qualité se tient à votre disposition pour vos questions ou remarques éventuelles.