



Semaine 45  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

**Tortellinis ricotta épinards**

**Sauté de poulet au romarin**

**Haricots verts à la provençale**

**Fromage**

**Fruit**

**Mardi**

**Salade AB aux dés de fromages**

**Normandin de veau à la tomate**

**Flageolets**

**Yaourt sucré**

**Compote de poire**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Potage campagnard**

**Tartiflette**

**maison \* + salade**

**Chèvre**

**Fruit**

**Vendredi**

**Céleri et maïs**

**Dos de colin à la crème de poireaux**

**Carottes rissolées**

**Fondus les fripons**

**Eclair au chocolat**



Nouveauté

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



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

**Nos salades:**

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

**Tartiflette (super rapide)**

1 paquet de pommes de terre sous vide (type Lunor)  
1 paquet d'allumettes de jambon  
1 petit pot de crème fraîche  
1/2 Reblochon  
Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans le plat à gratin déposez les pommes de terre, ajoutez la crème fraîche, sel, poivre et les allumettes de jambon. Mélangez le tout.
3. Grattez la croûte du Reblochon. Faites des tranches que vous déposez sur le dessus du plat.
4. Enfournez pour 20 minutes. C'est prêt !



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés





Semaine 46  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

Duo de crudités

**Coquillettes**

**bolognaise\***

**Fromage**

**Compote pomme**

**Mardi**

**Taboulé**

**Colin pané aux 3  
céréales sauce tartare**

**Riz**



**Yaourt sucré**

**Fruit**

**Mercredi**



**Jeudi**



**Velouté AB  
à la vache qui rit**

**Haché de bœuf  
sauce forestière**

**Haricots blancs**

**Fromage frais aux fruits**

**Fruit**

**Vendredi**

**Crêpe au fromage**



**Sauté de dinde  
à la crème**



**Gratin  
de brocolis**

**Bûchette au chèvre**

**Maestro chocolat**



Nouveauté

\* Plats composés

\*\* Sans sauce



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

**Nos salades :**

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vgtte

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

Salade de lardons aux croutons: Salade verte, lardons, tomate, croûtons

**Taboulé des enfants:**

75g de semoule  
3 grosses tomates  
1 petite boîte de pois chiches  
1 concombre  
300gr de feuilles de persil  
6 branches de feuilles de menthe fraîche  
Le jus de 3 citrons  
1 verre d'eau  
1 petite cuillère de harissa  
6 cuill. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Recette**

1. Dans un grand saladier, versez la semoule (non cuite)
2. Coupez les tomates et le concombre en petits dés et mettez dans le grand saladier.
3. Ajoutez les pois chiches égouttés et le persil et la menthe hachés.
4. Diluez la petite cuillère de harissa dans un grand verre d'eau tiède. Versez ensuite dans le saladier. (Ne vous inquiétez pas, ça ne piquera pas du tout au final !)
5. Ajoutez le jus des citrons, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
6. Mélangez bien la semoule avec tous les ingrédients.
7. Laissez macérer au frigo 2 heures. C'est magique, la semoule va gonfler grâce à l'eau, au jus de citrons et aux jus des tomates et du concombre !



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 FEGREAC

Menus du lundi 20 novembre au vendredi 24 novembre 2017

Membre de



# Petit tour dans les Hauts-de-France

Semaine 47  
(5é.)



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

**Lundi**

**Salade des carpâtes (P. de terre AB)**  
**Aiguillettes de poulet au piment d'Espelette**  
**Pâte fraîche de Fégréac**  
**Camembert**  
**Fruit**

**Mardi**

**Jus de pamplemousse**  
**Hoki poêlé doré au beurre**  
**Riz d'or**  
**Fromage blanc**  
**Compote aux deux fruits**

**Mercredi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Betteraves**  
**Carbonade flamande**  
**Frites**  
**Yaourt aromatisé**  
**Biscuit**

**Vendredi**

**Salade Marco Polo (Pâtes AB)**  
**Saucisse knack**  
**Haricots verts extra fins**  
**Flan nappé caramel**  
**Fruit**



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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 Marco Polo: Nouilles, surimi rondelle, poivron rouge, xérès, mayonnaise



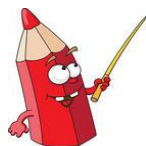
Les groupes d'aliments :

- 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 48  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

**Lundi**

Macédoine de légumes

Jambon grill sauce madère

Purée

Yaourt pulpé

Fruit

**Mardi**

Salade aux dés de fromages

Spaghettis

bolognaise\*

Fromage

Compote de pomme

**Mercredi**

**Jeudi**

Velouté de légumes

Marengo de volaille

Petits pois extra fins

Edam

Flan pâtissier

**Vendredi**

Pâté de campagne

Filet de poisson meunière\*\*

Carottes vapeur

Yaourt aromatisé

Fruit



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

## Nos salades

Salade aux dés de fromages: Salade verte, tomate, épaule, fromage  
Taboulé: Semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vtgte

### Lasagnes:

6 plaques de lasagnes précuites  
1 oignon émincé  
500gr de viande hachée  
1 pot de sauce provençale toute prête (600 g)  
1 petite brique de crème liquide (20 cl)  
2 cuillères à café d'herbes de Provence  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
4 cuillères à soupe de lait  
50 g de gruyère râpé  
1 noisette de beurre

1. Faire dorer les oignons dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les steaks hachés que vous émietterez, ainsi que les herbes de Provence; laisser cuire, jusqu'à ce que la viande soit grillée.
3. Prendre un moule à cake de la taille des lasagnes (pas plus grand), et verser le lait dans le fond du moule.
4. Mettre une plaque de lasagne, recouvrir de sauce provençale, d'un peu de viande et de crème liquide.
5. Superposer une nouvelle plaque de lasagne, de sauce, etc, jusqu'au sommet du moule.
6. Sur la dernière plaque de lasagne, mettre simplement de la sauce provençale, saupoudrer de gruyère râpé et d'une noisette de beurre.
7. Enfourner à 200°C (thermostat 6-7), pendant 20 min.
8. S'assurer de la bonne cuisson des pâtes, en piquant avec une fourchette.



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 49  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

## Lundi

Salade 3 dés

**Boulettes de boeuf à la mexicaine**

**Semoule**

**Fromage**

**Crème dessert au chocolat**

## Mardi



**Salade Normande**



**Sauté de porc**

**Légumes façon tajine**

**Chèvre tine**

**Fruit**

## Mercredi

## Jeudi



**Pizza au fromage**

**Dos de colin sauce dieppoise**

**Purée de potiron**



**Yaourt sucré**

**Cocktail de fruits**

## Vendredi

**Saucisson sec**

**Gratin de pommes de terre**

**aux dés de volaille\***

**Brie**



**Fruit**



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

### Nos salades:

**Salade 3 dés:** Epaule, fromage, carotte râpée, tomate, vtgte

**Salade Normande:** P. de terre, lardons, dés de volaille, crème fraîche, ciboulette, vtgte

### Idées recettes: Les tartines gourmandes

- œ Huile d'olive / miel / chèvre / thym
- œ Tomate / huile d'olive / basilic frais / copeaux de parmesan
- œ Moutarde / raclette / lardons
- œ Huile d'olive / roquette / Artichaut



*Sur de belles tranches de pain de campagne, chaudes ou froides, en apéritif, entrée ou plat, elles se déclinent à l'infini !*



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Les groupes d'aliments :

Céréales, légumes secs

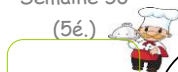
Produits laitiers

Produits sucrés





Semaine 50  
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

## Lundi



**Betteraves vinaigrette**

**Cassoulet\***

**Yaourt pulpé**

**Biscuits d'accompagnement**

## Mardi

**Crêpe jambon fromage**

**Filet de poisson meunière\*\***

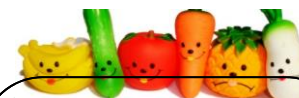
**Ratatouille**

**Vache qui rit**



**Yaourt aromatisé**

## Mercredi



**Potage campagnard**

**Poêlée de légumes**

**Rizotto**

**Gouda**

**Fruit**

## Vendredi



**Salade paysanne**

**Nugget's de volaille**

**pinards à la crème + riz**

**Gélifié vanille**

**Fruit**



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

### Nos salades :

Salade paysanne: P. de terre, salade verte, lardons fumés, œuf dur, vtte



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Les groupes d'aliments :

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés



Semaine 51  
(5é.)



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**



**Vendredi**

Entrée



**Carottes râpées aux  
citron**

**Salade de lardons aux  
croûtons**

**Taboulé**

*Mousse de canard*

Plat  
principal

**Rôti de porc\*\***

**Burger de bœuf sauce  
ketchup**

**Poissonnette sauce  
tartare**

*Suprême de poulet à la  
crème de girolles*

Légume  
Féculent

**Petits pois à la française**

**Lentilles**

**Julienne de légumes**

*Pommes pins  
Muffin nature pépites de*

Produit  
laitier

**Petit cotentin**

**Camembert**

**Rondelé nature**

*Clémentine*

Dessert

**Riz au lait**

**Fruit**



**Fruit**

*Sujet au chocolat*



Nouveauté

\* Plats composés  
\*\* Sans sauce



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

## Nos salades :

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

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

*Toute l'équipe d'Océane de Restauration vous souhaite un*

