



Semaine 20
(56.)

Entrée
Carottes râpées
du maïs + betteraves

Plat principal
Muggets de blé** dosette
de ketchup

Légume Féculent
Flageolets

Produit laitier
St Nectaire

Dessert
Compote aux deux fruits

Mardi

Tomate

Filet de poisson meunière**

Pommes rissolées

Carré président

Fruit de saison

Mercredi

Salade AB de lardons aux croûtons

Diots de Savoie sauce tomate

Légumes façon tajine

Fromage blanc

Biscuits

Jeudi

Pommes de terre mimosas

Sauté de bœuf provençal

Haricots verts

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

Vendredi

Nos salades
Pommes de terre mimosas: pommes de terre, oeuf, cerfeuil, estragon, persil, vinaigrette

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

La tomate

Découverte par Christophe Colomb en Amérique du Sud au 15ème siècle alors qu'il pensait avoir trouvé la route des Indes, la tomate était cultivée par les Incas et n'était alors pas plus grosse que notre tomate cerise.

La tomate arrive en Europe un siècle plus tard et s'implante en Espagne et en Italie. Ronde, rouge ou jaune, elle est baptisée « pomme d'or » ou « pomme d'amour ». Considérée comme un produit toxique, elle reste une simple plante ornementale pendant trois siècles. C'est au milieu du 18ème siècle que l'on découvre ses vertus. La tomate est alors sur toutes les tables du Sud de l'Europe.

Le saviez-vous? Cinq siècles après sa découverte, c'est le légume le plus consommé dans le monde après la pomme de terre.



Les groupes d'aliments:





Semaine 21
(5€)

Entrée	 FERIE	 Rôti filet de dinde romarin citron Printanière de légumes Yaourt sucré Fruit de saison	 Taboulé Rôti filet de dinde romarin citron Printanière de légumes Yaourt sucré Fruit de saison	 Melon Boulette de bœuf Pâtes Fromage Crème dessert chocolat	 Crêpe au fromage Dos de colin à la crème de poireaux Riz d'or Petit suisse Purée de fruits
Plat principal					
Légume Féculent					
Produit laitier					
Dessert					

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté

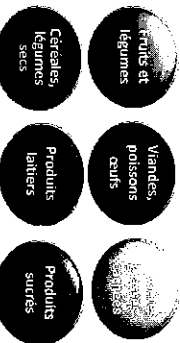


Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades
Taboulé: semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vinaigrette
Duo de crudités: carotte râpée, céleri râpé, vinaigrette



Les groupes d'aliments :



Les féculents
En général, tout le monde les aime... On classe dans la famille des féculents : le pain et tous les produits associés (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, seigle...), les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les pommes de terre.
Pourquoi en consommer ? Parce qu'ils nous apportent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement. Ils constituent par excellence le carburant de notre organisme. Ils "calent" bien et permettent de tenir jusqu'au repas suivant sans grignoter. Et contrairement à ce qu'on pense souvent, les féculents ne font pas grossir. C'est par contre ce qu'on a l'habitude de mettre avec qui enrichit considérablement les plats : beurre, fromage râpé, sauce...



FEGREAC

Menus du lundi 28 mai au vendredi 1 juin 2018

Membre de



Semaine 22
(56)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée
Plat principal
Légume Féculent
Produit laitier
Dessert

Radis beurre
Cordon bleu**
Poêlée de légumes
Vache qui rit
Riz au lait

Saucisson à lail et cornichons
Boulettes de bœuf sauce tomate
Pâte fraîche
Edam
Fruit de saison

Salade niçoise
Filet de poisson sauce citronnée
Ratatouille provençale
Rondelé ail et fines herbes
Tarte tropézienne

Salade Napoli
Sauté de porc tex mex
haricots verts extra fins maître d'Hotel
Gouda
Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce

Nouveauté



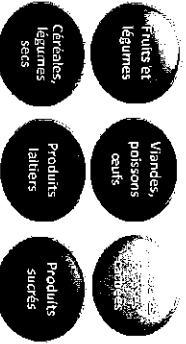
Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades

Salade niçoise: riz, carotte en dés, poivron, pommes de terre cube, haricots verts, tomate vinaigrette
Salade napolit: tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette



Les groupes d'aliments :



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.



Menus du lundi 4 juin au vendredi 8 juin 2018

Membre de



Semaine 23
(5é)

Lundi

Mardi

Mercredi

Vendredi

Entrée	Taboulé	Concombres alpins	Tomate vinaigrette	Saucisson sec
Plat principal	Sauté de dinde sauce Normande	Normandin de veau à la forestière	Spaghettis	Bouchées de cabillaud sauce tatare
Légume Féculent	Julienne de légumes	Crêpin de choux fleurs	sauce aux lentilles*	Riz d'or
Produit laitier	Camembert	Petit suisse sucré	Gouda	Yaourt pulpé
Dessert	Fruit de saison	Chou charentais	Compote	Fruit de saison

* plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades
Taboulé: semoule de blé, tomate, polivron, citron, oignon, vinaigrette
Persillade de pommes de terre: pommes de terre cube, échalote, persil, vinaigrette



Blagues

La maîtresse demande :
- Quel est le futur de "je ballie" ?
- Je dors.

La maîtresse demande de construire une phrase avec l'adjectif épithète.
Nicolas lève le doigt et dit :
- Aujourd'hui il pleut, épithète demain, il fera beau.



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Viandes, poissons, œufs
- 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.





Menus du lundi 11 juin au vendredi 15 juin 2018

Membre de



Semaine 24
(56)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

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

Salade Normande	Blanquette de volaille	Carottes vapeur	Fromage	Yaourt aromatisé
-----------------	------------------------	-----------------	---------	------------------

Melon	Sauté de porc façon carbonara	Haricots blancs à la tomate	Crème dessert vanille	Madeleine
-------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------	-----------

Œuf mayonnaise	Dos de colin sauce bonne femme	Purée de petits pois	Yaourt sucré	Fruit de saison
----------------	--------------------------------	----------------------	--------------	-----------------

Salade tricolore	Nuggets de poulet et dosette de keitchup	Jardinière de légumes	Madame Loïck	Fruit de saison
------------------	--	-----------------------	--------------	-----------------

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

Nos salades

Salade normande: pommes de terre, lardons, dés de volaille, crème fraîche, ciboulette, vinaigrette
Salade tricolore: pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette



L'info plus !

Pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? La carotte s'est faite cette sympathique réputation grâce à l'âne ! En effet, on dit que la carotte rend aimable car la carotte était destinée aux ânes pour les faire avancer.
On connaît le caractère extrêmement têtu d'un âne, que seule sa friandise favorite peut rendre soudainement obéissant et donc... aimable !
Ce qui est sûr, c'est qu'avec les carottes, on fait le plein de vitamines. Il en existe de nombreuses variétés : certaines sont oranges, d'autres blanches, jaunes ou même violettes. La carotte peut aussi être utilisée pour faire de délicieux gâteaux grâce à sa saveur sucrée. C'est étonnant, non ?



Les groupes d'aliments :



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.



Menus du lundi 18 juin au vendredi 22 juin 2018

Membres de



Semaine 25
(56)

Lundi

Entrée
Plat principal
Légume Féculent
Produit laitier
Dessert

Acras de morue
Kefra d'agneau sauce au miel
Légumes façon tajine
Petit suisse aux fruits
Fruit de saison

Mardi

Concombres à la crème de ciboulette
Sauté de porc aux herbes
Pommes de terre provençale
Yaourt aromatisé au citron
Biscuit

Mercredi

Melon
Hachis Parmentier
à la patate douce*
Brie
Pâtisserie mystère

Jeudi

Salade fraîcheur
Hoki poêlé doré au beurre
Poêlée bretonne
Rondelé ail et fines herbes
Fruit de saison

Vendredi

* Plats composés
** Sans sauce

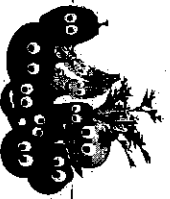


Nouveauté



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

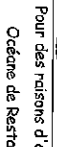
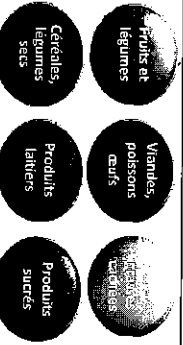
Nos salades
Concombres à la crème de ciboulette: concombres rondelle, sauce bulgare, crème liquide, ciboulette
Salade fraîcheur: riz, champignons, pommes fruit, jambon; poivron, radis, vinaigrette



Blagues

Le père de David s'étonne de ne pas avoir encore reçu le bulletin scolaire de son fils et lui en demande la raison :
- Et ton bulletin, il n'est pas encore arrivé?
- Si, si mais je l'ai prêté à Paul pour qu'il fasse peur à son père.

Les groupes d'aliments :



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.



Menus du lundi 25 juin au vendredi 29 juin 2018

Membres de



Semaine 26
(56)



Lundi

Entrée	Tomate
Plat principal	Steak bœuf sauce ketchup
Légume féculent	Frites
Produit laitier	Verre de lait
Dessert	Biscuit

Mardi

Melon	Filet de poisson meunière**
	Poêlée de légumes
	Rondelé nature
	Eclair au chocolat

Mercredi

--	--

Jeudi

Carottes râpées Florida	Jambon grill sauce agenaise
	Purée
	Gouda
	Abricots au sirop

Vendredi

Crêpe jambon fromage	Marengo de volaille
	Haricots verts extra fins
	Coulommiers
	Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce

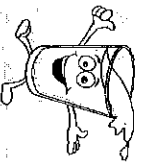


Nouveauté

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

Nos salades

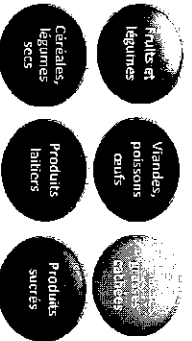
Carottes râpées Florida: carottes, ananas, raisins secs, vinaigrette



Quelques conseils contre le gaspillage alimentaire

- N'ayez pas les yeux plus gros que le ventre.
- Ne confondez pas la date de péremption et la date limite de consommation.
- Achetez les fruits et légumes en petites quantités
- Cuisinez les restes
- Lancez-vous dans la conserve ou congelez
- Organisez votre frigo
- Faites l'inventaire de votre frigo et de vos armoires à victuailles avant vos achats
- Rédigez votre liste de courses et menu évitez les achats impulsifs
- Adaptez les quantités achetées au besoin de votre famille

Les groupes d'aliments :



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





Semaine 27
(56)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée	Duo de crudités	Pommes de terre mimosas	Saucisson sec et cornichons	Melon
Plat principal	Emincé de poulet à la Thaï	Saucisses knack **	Filet de colin à la ciboulette et au citron	Rôti filet de dinde **
Légume Féculent	Coquillettes	Ratatouille	Carottes persillées	Chips
Produit laitier	Yaourt sucré	Président calcium	Tomme noire	Emmental
Dessert	Fruit de saison	Purée coing	Fruit de saison	Brownie

* Plats composés
** Sans sauce

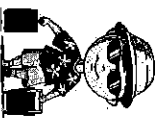


Nouveau



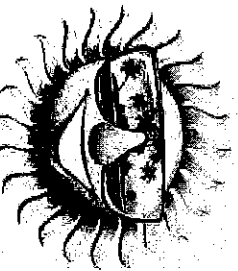
Nos approvisionnements sont issus majoritairement des régions Bretagne et Pays de la Loire

Nos salades
Duo de crudités: carotte râpée, céleri râpé, vinaigrette
Pommes de terre mimosas: pommes de terre, oeuf, cerfeuil, estragon, persil, vinaigrette
Salade bulgare: concombre cube, carotte cube, sauce bulgare



C'est bientôt les vacances... !

Oùpsss !!
J'espère te revoir l'été prochain !!



- Les groupes d'aliments :**
- Fruits et légumes
 - Vianides, poissons, œufs
 - Produits laitiers
 - Produits sucrés
 - Céréales, légumes secs

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.

