

Menus du 11 Mars au 10 Mai 2019

api



« Un pain différent chaque jour à déguster »



Légende :

VIANDE D'ORIGINE FRANCE

BIO

PRODUIT REGIONAL

RECETTE CUISINÉE

REPAS A THEME

MENU VÉGÉTARIEN

POISSON DE PLEINE MER

« Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances. Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement ».

« Un plat sans viande sera proposé à chaque repas suivant une trame définie consultable sur les restaurants »

Bonnes vacances 😊



Lundi 11 Mars	Mardi 12 Mars	Mercredi 13 Mars	Jeudi 14 Mars	Vendredi 15 Mars
DUO DE CRUDITÉS SAUTÉ DE HAUTS DE CUISSÉS DE SEMOULE ET LÉGUMES	BETTERAVES ROUGES EN LANIÈRES STEAK HACHÉ SAUCE DOUCE AU POIVRE FRITES ET SALADE	FRANAD AUI FROMAGE DINDE À L'ESTRAGON RIZ ET SA BRUNOISE	SALADE MIXTE TARTILETTE SANS VIANDE PLAT COMPLET	SOUPE DE TOMATES FILET DE COLIN À LA BÉCHAMEL COQUILLETES ET RÂPE
BISCUIT SABLÉ YAOURT NATURE SUCRÉ	MINOLETTE À LA COUPE FRUIT DE SAISON	SAINT PAULIN © ABRICOTS AU SIROP	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ POP-CORN	RONDELÉ NATURE © FRUIT DE SAISON



Voyage en Amérique

Lundi 18 Mars	Mardi 19 Mars	Mercredi 20 Mars	Jeudi 21 Mars	Vendredi 22 Mars
MACÉDOINE DE LÉGUMES BEUF AU PAPRIKA RIZ ET CAROTTES EDAM À LA COUPE FRUIT DE SAISON	SOUPE MARAÎCHÈRE POISSON PANÉ SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE PERSILLÉES BISCUIT PALET BSETON YAOURT FERMIER SAVEUR VANILLE	HARICOTS BEURRE À L'ÉCHALOTE MOUSSAKA DE COURGETTES ET AGNEAU BOURSIN © LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	COLESLAW STEAK HACHÉ SAUCE BBQ CRISPY POTATOES POINTE DE BRIE CHEESECAKE	TABOULÉ RÔTI DE PORC SAUCE BRUNE HARICOTS VERTS POMMES DE TERRE PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON

Lundi 25 Mars	Mardi 26 Mars	Mercredi 27 Mars	Jeudi 28 Mars	Vendredi 29 Mars
SALADE DU CHEF PÂTES BOLOGNAISE ET EMMENTAL PLAT COMPLET	ROULADE BEUF AU JUS LIÉ RIZ ET SA RATATOUILLE PÂTE DE FRUIT YAOURT NATURE SUCRÉ	SOUPE DE LÉGUMES CRÊPE JAMBON FROMAGE EN BÉCHAMEL POÛLÉE DE LÉGUMES CAMEMBERT	CHOU-FLEUR À LA GRECQUE SAUCISSE DE DUCASSE ET KETCHUP POMMES NOISETTES ET HARICOTS BEURRE GONDA À LA COUPE FRUIT DE SAISON	CEÛRI RÉMOULADE BLANQUETTE DE LA MER AUX LÉGUMES PURÉE DE CAROTTES CHANTAILLOU © MOUSSE AU CHOCOLAT

Lundi 01 Avril	Mardi 02 Avril	Mercredi 03 Avril	Jeudi 04 Avril	Vendredi 05 Avril
CONCOMBRE À LA VINAIGRETTE BOULETTES SUR CONFIT NICOIS SEMoule ET RATATOUILLE BISCUIT AUX CÉRÉALES CRÈME DESSERT	CAROTTES RAPÉES À LA VINAIGRETTE CARBONNADÉ DE BGF POMMES DE TERRE DORÉES MIMOLETTE YAOURT MIXÉ	RADIS ÉMINCÉ GRATTIN DAUPHINOIS AU THON PLAT COMPLET	TARTE AUX POIREAUX RÔTI DE PORC À LA TOMATE COQUILLETES ET RÂPE PETITS SUISSE AROMATISÉ FRUIT DE SAISON	SOUPE DE CAROTTES FILET DE LIEU SAUCE FORSTÈRE MÉLANGE DE LÉGUMES À LA BÉCHAMEL (PDD) BISCUIT GAUFRETTE DESSERT ET CHOCOLAT DE PÂQUES

Lundi 22 Avril	Mardi 23 Avril	Mercredi 24 Avril	Jeudi 25 Avril	Vendredi 26 Avril
FÉRIÉ	SALADE MIXTE LASAGNES	TOMATES À L'ÉCHALOTE HAUTS DE CUISSÉS DE POULET AU MIEL RIZ ET ÉPINARDS	BETTERAVES ROUGES À LA VINAIGRETTE SAUTÉ DE PORC AU CURRY PETITS POIS CAROTTES (POMMES DE TERRE) PYRÉNÉES	SOUPE ET FROMAGE FILET DE COLIN SAUCE CRÈME MOUSSELIN ET SA JULIENNE SABLÉ DU NORD FRUIT DE SAISON
	CHÈVRE BÛCHE LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	BISCUIT SPÉCULOOS YAOURT FERMIER SAVEUR FRAISE	TARTE AU FLAN VANILLE	

Lundi 29 Avril	Mardi 30 Avril	Mercredi 01 Mai	Jeudi 02 Mai	Vendredi 03 Mai
CAROTTES RAPÉES À LA VINAIGRETTE OMELETTE À LA CRÈME ET CHAMPIGNONS HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE MILANETTE YAOURT	SOUPE DE TOMATES POULET SAUCE ROMARIN SEMoule ET COURGETTES COULOMMIERS PÂTISSERIE	FÉRIÉ	SALADE AUX CROÛTONS RAYOIRS ET FROMAGE PLAT COMPLET PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON	CEÛRI SAUCE CRÈMEUSE POUTINE DU QUÉBEC AU FROMAGE FRITES ET SALADE VERTE PETIT CONTENTIN © FRUITS AU SIROP

Lundi 06 Mai	Mardi 07 Mai	Mercredi 08 Mai	Jeudi 09 Mai	Vendredi 10 Mai
MELON CHARENTAIS SAUTÉ DE PORC À LA VACHE QUI RIT © MACARONI ET RÂPÉ BISCUIT COMPOTE DE POMMES SANS SUCRE AOUTÉ	SAUCISSON À LA PÂTE POISSON MEUNIÈRE RIZ ET SA RATATOUILLE FONDU PRÉSIDENT FRUIT DE SAISON	FÉRIÉ	SALADE AU MAIS HACHIS PARMENIÈRE PLAT COMPLET BISCUIT BOUDOIR FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	MACÉDOINE DE LÉGUMES TRANCHE DE JAMBON ET KETCHUP POMMES DE TERRE NOISETTES EDAM FRUIT DE SAISON

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements



CÔTÉ NUTRITION :

Ces petites graines renferment une multitude d'avantages :

- des sucres complexes,
- des fibres (surtout pour les céréales complètes),
- des minéraux,
- et des protéines végétales : associées à un produit laitier ou à des légumes secs (comme dans la recette proposée), elles constituent une bonne alternative à la viande dans nos assiettes.



ZOOM SUR... LE QUINOA

- il n'est pas à proprement parler une céréale puisqu'il appartient à la même famille botanique que l'épinard, la betterave ou encore la blette : les chenopodiacees.
- c'est un aliment complet, rassasiant et plein d'énergie.
- Sans gluten, mais riche en vitamine B, minéraux et oligoéléments, il contient autant de fibres que les céréales complètes, et plus de protéines végétales que le riz ou les pâtes.
- conseil : rincez-le avant de le cuisiner pour éliminer toute trace de saponine (une résine amère naturelle qui protège ses graines des parasites).

UNE SAISON... UNE RECETTE

Boulettes de boulgour, quinoa et pois chiches

Durée de préparation : 15 minutes + 30 minutes de repos.

Ingrédients pour 4 personnes : 100 g de quinoa, 100 g de boulgour, 100 g de pois chiches, 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail, coriandre, 100 g de mascarpone, 50 g de chapelure, cumin, 1 carotte, 1 œuf, huile d'olive, sauce tomate, sel et poivre.



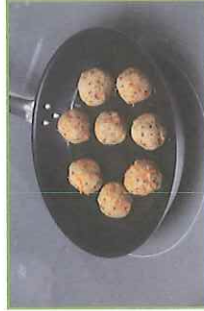
1. Cuire 100 g de quinoa, préalablement rincé, et 100 g de boulgour dans 2 fois leur volume d'eau salée pendant 15 minutes à couvert.



2. Mixer 100 g de pois chiches cuits, de la coriandre, 1 oignon rouge et 1 gousse d'ail.
Ajouter le tout aux céréales cuites.



3. Incorporez 100 g de mascarpone, 50 g de chapelure et un peu de cumin. Rectifier l'assaisonnement (sel/poivre).
Râper 1 carotte et l'incorporer au mélange avec 1 jaune d'œuf.



4. Réserver au frais 30 minutes. Former des boulettes et les faire rissoler dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Servir accompagné de sauce tomate.



Soyons Complices à table !

EDITO

Les céréales

Les céréales sont tendance... et gagnent à être (re)découvertes !

Pour changer des sempiternels pâtes, riz et pommes de terre, diversifiez votre alimentation avec des féculents plus originaux. Vous connaissez peut-être déjà le quinoa, le boulgour, l'épeautre et le sarrasin ; vous apprécierez aussi d'autres céréales complètes moins connues comme l'amarante, le millet, le kamut et le sorgho.

Simple et rapides à préparer, saines et savoureuses... vous auriez tort de vous priver de ce trésor végétal que sont les céréales.

Résultat : moins de monotonie dans l'assiette, un régal pour vos papilles et un bénéfice pour la santé.

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition



Conception Créafit