

Menus du 13 Mai au 05 juillet 2019

« Un pain offert chaque jour à déjeuner »



Légende:

VIANDE D'ORIGINE FRANCE

BIO

PRODUIT REGIONAL

RECETTE CUISINÉE

Repas à thème

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 »

Lundi 13 Mai CONCOMBRES PERSILLES SAUCISSE SAUCE MOUTARDE FRITES PÂTE DE FRUIT YAOURT NATURE SUCRÉ	Mardi 14 Mai MACEDOINE MIMOSA FILET DE LIET SAUCE CREME RIZ NATURE ET SA FONDUE DE POREAUX EDAM FRUIT DE SAISON	Mercredi 15 Mai TOMATES A L'huile D'OLIVE NORMANDIN DE VEAU SAUCE ÉCHALOTE HARICOTS VERTS (POMMES DE TERRE) BISCUIT GAUFRETTÉ CRÈME DESSERT À LA VANILLE	Jeudi 16 Mai CRÈPE AU FROMAGE AGUILLETTES DE VOLAILLE SAUCE AU CURRY PURÉE DE CAROTTES RONDELÉ NATURE * FRUIT DE SAISON	Vendredi 17 Mai MELON VERT RÔTI DE PORC SAUCE SOUBISE LÉGUMES BÉCHAMEL (POMMES DE TERRE) CAMEMBERT PÂTISSERIE
--	--	--	--	--

Les rencontres
durables

Lundi 20 Mai SALADE FROMAGÈRE BOLOGNAISE AU BRIQUÉ MACARONS ET RÂPÉ PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON	Mardi 21 Mai PÂTISSÈRE HAUTS DE CUISSES AU JUS DE THYM PETITS POIS ET CAROTTES (POMMES DE TERRE) BOUDOIR FROMAGE BLANC AROMATISÉ	Mercredi 22 Mai SALADE MARCO POLO TOMATE FARCI ET SA SAUCE SEMoule SAINT PAULIN *	Jeudi 23 Mai ROULADE DES CHARCUTERIES YASSEUR (GALONNE RICOUARD) BŒUF RAYGOTE (SAINT HILAIRE COTTES) CAROTTES (ATELIERS DE LA TERROISÉ) SABIE (BISCUITERIE BLOND À LAMBERSART) YAOURT DE LA FERME HERNU (MONCHY CAYEUX)	Vendredi 24 Mai COLESRAW POISSON MIGNONNE ET SA SAUCE ÉPINARDS ET RIZ PYRÉNÈS FLAN AU CHOCOLAT
--	---	---	--	---

Lundi 27 Mai HARICOTS VERTS À L'ÉCHALOTE SAUTÉ DE PORC À L'ANCIENNE LENTILLES ET CAROTTES GOUDA FRUIT DE SAISON	Mardi 28 Mai TABOULE DE POIS CHICHES TARTE AUX FROMAGES SALADE ET COMPOSANTS BISCUIT ŒUF FLOTTANTE ET CRÈME ANGLAISE	Mercredi 29 Mai CONCOMBRES À LA BULGAIRE POISSON À LA BORDELAISE POMMES DE TERRE PERSILLES ET LÉGUMES CHANTAILLOU *	Jeudi 30 Mai FÉRITÉ	Vendredi 31 Mai FÉRITÉ
---	---	---	------------------------	---------------------------

Lundi 03 Juin MELON HACHIS PARMENTIER (PLAT COMPLET) MILANETTE YAOURT AROMATISÉ	Mardi 04 Juin MACEDOINE DE LÉGUMES OMELETTE SAUCE CIBOULETTE PÂTES ET RÂPÉ PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ TARTE AU PLAN VANILLE	Mercredi 05 Juin SALADE NIÇOISE GRATIN DE POISSON À LA PROVENÇALE RIZ ET SA BRUNOISE DE LÉGUMES TOMME BLANCHE FRUITS AU SIROP	Jeudi 06 Juin CHOU FLEUR SAUCE AURORE RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE TARTARE FRITES VACHE QUI RIT *	Vendredi 07 Juin CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTÉ TAJINE DE POULET SEMoule ET CONFIT DE LÉGUMES BISCUIT CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT
--	---	--	---	---

Lundi 10 Juin FÉRITÉ	Mardi 11 Juin BETTERAVES ROUGES EN LANIÈRES RAVIOLS ET FROMAGE PLAT COMPLET COULOMMIERS FRUIT DE SAISON	Mercredi 12 Juin CAROTTES AU MAÏS SAUTÉ DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS GRATIN DE COURGETTES JUS DE FRUIT LIÉBOIS AU CHOCOLAT	Jeudi 13 Juin Balede en Bretagne CRÈPE SUCRÉE	Vendredi 14 Juin MELON CHARENTAIS JAMBON CHAUD SAUCE BRUNE RIZ ET CAROTTES GAUFRETTÉ YAOURT FERMIER SAUCE ABRICOT
-------------------------	--	---	--	--

Lundi 17 Juin DUO DE GRUJÈTES BOULETTES SAUCE TOMATE COQUILLETTES ET RÂPÉ GOUDA CRÈME DESSERT À LA VANILLE	Mardi 18 Juin SAUCISSON À L'AIL FILET DE POULET À LA DIJONNAISE FRICASSÉE DE PETITS POIS (POMMES DE TERRE) PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON	Mercredi 19 Juin TOMATES MIMOSA PÂTES PAPILLONS AU THON ET BASILIC (PLAT COMPLET) BISCUIT SPÉCULOOS FLAN AU CARAMEL	Jeudi 20 Juin PÂTISSÈRE RÔTI DE PORC SAUCE BRUNE PURÉE AU LAIT CARRÉ PRÉSIDENT * YAOURT MIXÉ	Vendredi 21 Juin SALADE DE LENTILLES NUGGETS VÉGÉTAL SAUCE COCKTAIL RATATOUILLE ET POMMES DE TERRE BABYBEL MOUSSE AU CHOCOLAT
--	---	---	--	---

Lundi 24 Juin CAROTTES RÉMOULADE AGUILLETTES DE VOLAILLE AU PAPRIKA DOUX RIZ ET HARICOTS VERTS BISCUIT GALETTE FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	Mardi 25 Juin MELON SAUTÉ DE BŒUF MÉDITERRANÉEN FRITES CHANTENEGE FRUIT DE SAISON	Mercredi 26 Juin BROCCOLI SAUCE RIGOLOTE VEAU PRINTANIER POIÉE DE LÉGUMES (POMMES DE TERRE) PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FLAN À LA VANILLE	Jeudi 27 Juin SALADE AUX CROÛTONS MERGUEZ DOUCE SEMoule ET LÉGUMES DU BOUILLON EMMENTAL FRUIT DE SAISON	Vendredi 28 Juin EMINCE DE RADIS SUR MACEDOINE FILET DE SAUMON SAUCE FRAICHEUR PENNES ET RÂPÉ POINTE DE BRIE YAOURT FERMIER SAVEUR FRAISE
---	---	---	--	---

Lundi 01 Juillet BETTERAVES ROUGES À LA VINAIGRETTÉ BŒUF MIRONTON POMMES DORÉES AU FOUR EDAM FRUIT DE SAISON	Mardi 02 Juillet SALADE DE PÂTES TRICOLORES OMELETTE AU GRUYÈRE HARICOTS BEURRE (POMMES DE TERRE) CAMEMBERT FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	Mercredi 03 Juillet TARTE AUX POREAUX TRANCHE DE JAMBON MOUSSE ROSE PETIT LOUIS TARTINE * COMPOTE AUX 2 FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	Jeudi 04 Juillet TOMATES MOZZARELLA CORDON BLEU PIPERAC ET RIZ PETIT SUISSE AROMATISÉ FRUIT DE SAISON	Vendredi 05 Juillet MELON JAUNE SALADE DE THON MAYONNAISE TABOULE DE LÉGUMES KIRI *
---	---	--	--	---

LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étals.

CÔTÉ NUTRITION :

Sa composition varie selon son type de conservation :

- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
- Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
- Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).

LE SAVIEZ-VOUS ?

- On trouve le petit pois frais dans sa cosse.
- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
 - Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

Ingédients pour 4 personnes : 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.



Soyons Complices à table !



API S'ENGAGE — CONTRE LE — GASPILLAGE !



EDITO Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : www.api-restauration.com



Conception CréaEpi

api