



LA COPECHAGNIERE

Menus du lundi 11 mars au vendredi 15 mars 2019

Membre de



BASE SE -

Semaine 11
(5é.)

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

Lundi

Carottes râpées au citron

Jambon grill sauce madère

Coquillettes

Coulommiers

Crème dessert caramel

Mardi

Saucisson à l'ail et cornichons

Moelleux de poulet à la crème de curry

Petits pois extra fins

Yaourt sucré

Biscuit

Mercredi

Potage

Chipolatas**
Dosette de ketchup

Frites

Emmental

Fruit de saison

Jeudi

Velouté BIO à la tomate & aux vermicelles

Cordon bleu**

Julienne de légumes aux brocolis

Rondelé nature

Tarte aux pommes

Vendredi

Macédoine

Colin aux poivrons rouges

Riz

Yaourt à la pulpe de fruits

Fruit de saison

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades et plats composés (*)

Salade Napoli: Tortis 3 couleurs, tomate, maïs, vinaigrette

Macédoine: haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise



Les groupes d'aliments :

- Fruits et légumes
- Viandes, poissons, œufs
- Matières grasses cachées
- Céréales, légumes secs
- Produits laitiers
- Produits sucrés



Tarte aux pommes (sans beurre)

220g de farine
1 œuf
50g de poudre d'amande
1 bonne cuillère à soupe de sucre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients ci-dessus pour faire la pâte. Si elle est trop friable, ajouter un peu d'eau.

staler la pâte au fond d'une soule à tarte

3

disposer les lamelles de pommes en soule...

...sucre, saupoudrer de cannelle puis enfourner pour 30 min à 180°C

aplucher (ou pas) 4 bulles pommes et les couper en quartiers puis en lamelles

déposer 2 à 3 cuillères à soupe de compote (en pot)

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.





LA COPECHAGNIERE

Menus du lundi 18 mars au vendredi 22 mars 2019

Membre de



Semaine 12
(5é.)

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

Lundi

Betteraves vinaigrette

Risotto de pépinettes (pâtes)

aux dés de volaille*

Géliné chocolat

Biscuit

Mardi

Crêpe fromage

Goulasch de bœuf à la Thai

Gratin de brocolis

Président calcium

Flan nappé caramel

Mercredi

Céleri BIO à la crème

Mignonettes d'agneau**

Flageolets

Abricot au sirop

Tarte au chocolat

Jeudi

Carottes râpées Florida

Saucisse fumée sauce tomatée

Riz

Edam

Purée de fruits

Vendredi

Salade piémontaise (pdt BIO)

Filet de poisson meunière**

Ratatouille

Bûchette au chèvre

Banane

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

Salade piémontaise: P. de terre, œuf, tomate, oignon, cornichons, 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.





LA COPECHAGNIERE

Menus du lundi 25 mars au vendredi 29 mars 2019

Membre de



Semaine 13
(5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Taboulé

Nugget's de blé
et dosette de ketchup**

**Haricots
beurre**

St paulin

Fruit de saison



Mardi

Friand

**Rôti de dinde
au romarin**

Flageolets

Yaourt aromatisé

**Compote pomme
framboises**

Mercredi

**Salade
complète(riz BIO)**

Croque Monsieur -

**Chiffonnade de salade
verte***

Tome noire

Entremet

Jeudi

**Velouté de légumes
à la vache qui rit**

Axoa de

bœuf BIO*

Petit suisse

Fruit de saison

Vendredi

Betteraves

**Dos de colin
sauce dieppoise**

Printanière de légumes

Petit cotentin

Eclair au chocolat

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades et plats composés:

Taboulé: semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vinaigrette

Chou à l'alsacienne: chou, gruyère, jambon, vinaigrette

Salade complète: riz, tomate, oeuf dur, gruyère, concombre, vinaigrette

Axoa de boeuf: P. de terre, sauce bolognaise, olive verte.



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons, oeufs

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.





LA COPECHAGNIERE

Menus du lundi 1 avril au vendredi 5 avril 2019

Membre de



Semaine 14
(5é.)



Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert



Lundi

Salade Normande

Rôti de porc à l'estragon

Petits pois extra fins

Camembert

Fruit de saison

Mardi

Duo de crudités (carottes BIO)

Aiguillettes de poulet au paprika

Boulgour

Petit suisse aux fruits

Compote de poires

Mercredi

Quiche lorraine

Bœuf braisé

Carottes

Edam

Pêche au sirop



Vendredi

Macédoine de légumes

Filet de poisson doré au beurre et citron frais

Riz d'or

Fromage blanc

Fruit

* Plats composés
** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

Duo de crudités: Carotte râpée, céleri râpé, vtte

Macédoine de légumes: haricots verts, flageolets, petits pois, carotte, navet, mayonnaise
Salade normande : pdt, lardons, dés de volaille, crème fraîche, ciboulette, vinaigrette



Les groupes d'aliments :



Fruits et légumes



Viandes, poissons, œufs



Matières grasses cachées



Céréales, légumes secs



Produits laitiers



Produits sucrés



C'est bientôt les vacances...!



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.





LA COPECHAGNIERE

Menus du lundi 22 avril au vendredi 26 avril 2019

Membre de



Semaine 17

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi



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

Joyeuses Pâques

Taboulé

Haché de veau sauce tomate

Purée de céleri

Yaourt pulpé

Fruit de saison

Mortadelle

Emincé de volaille à la crème

Haricots beurre

Edam

Yaourt au sucre de canne

Pâté de foie

Escalope viennoise **

Haricots blancs

Camembert

Liégeois au chocolat

Carottes râpées

Risotto de perles (pâtes)

tomates et mozzarella*

Bûchette au chèvre

Purée pommes/abricots



Nouveauté



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

* Plats composés
** Sans sauce

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon, vinaigrette



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 18



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Persillade de pommes de terre

Plat principal

Haché de bœuf au piment d'Espelette

Légume Féculent

Carottes vapeur

Produit laitier

Crème dessert vanille

Dessert

Biscuits d'accompagnements



Salade racine

Paupiette de veau sauce chasseur



Semoule

Emmental

Fruit de saison

FERIE



Macédoine de légumes

Jambon grill**



Haricots verts

Vache picon

Mousse au chocolat

Saucisson à l'ail

Filet de poisson au beurre citronné

Frites

Yaourt aromatisé

Fruit de saison

* Plats composés
** Sans sauce

Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

Salade racine: carotte, céleri, radis, vinaigrette.

Salade fraîcheur: boulgour, échalote, dés de volaille, poivron, pomme fruit



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 19



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Betteraves vinaigrette

Chili con

carné et riz*

St paulin

Maestro vanille

Friand au fromage

Rôti filet de dinde sauce vallée d'Auge

Gratin de choux fleurs

Yaourt sucré

Fruit de saison



Victoire seconde guerre mondiale

Pâté de campagne

Sauté de porc au paprika

Purée

Camembert

Abricots au sirop

Salade tricolore (pâtes BIO)

Bouchées de cabillaud pané sauce tartare

Ratatouille

Fraidou

Gélinié chocolat

* Plats composés

** Sans sauce



Nouveauté



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

« Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes à déclaration obligatoire qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier. »

Nos salades

salade tricolore : pâtes tricolores, dés de tomate, mozzarella, vinaigrette,



Les groupes d'aliments :

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Matières grasses cachées

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

comment... POUSSENT LES LÉGUMINEUSES ?

Les légumineuses sont un sous-groupe de la famille des légumineuses. Elles désignent les plantes récoltées pour leurs grains secs.

LES POIS CASSÉS
Jaunes ou vert pâle, ce sont des petits pois frais qui ont été déshydratés (1), pelés et débarrassés de leur enveloppe (2). On les mange en soupe ou en purée. Avant de les faire cuire, on les fait tremper dans l'eau pendant une heure au moins.

LES HARICOTS ROUGES
Cette plante donne des gousses renfermant 4 à 12 grains (1). Une fois épluchés, on en récolte les grains. Il faudra les tremper de l'eau avant de les faire cuire. Les haricots rouges ont des haricots secs, comme les haricots blancs (2).

LA LENTILLE
Cette plante fleurit dans des fleurs blanches ou bleu pâle. Après floraison, de petites gousses apparaissent, abritant chacune deux grains (1). On fait sécher les grains avant de les récolter. Vertes, blondes, rouges ou noires, il existe des variétés de lentilles de couleurs et de tailles différentes (2).

LES POIS CHICHES
Cette plante fleurit dans des fleurs blanches à violettes (1). Elles produisent les gousses renfermant chacune deux grains de pois chiches (2). On les récolte lorsque les gousses sont sèches et brisées. Cabut, à grosses graines jaunes et blanches, est le plus répandu en France.

INFO +
Les légumineuses sont riches en protéines et en glucides complexes. Elles sont considérées comme des féculents.

