Octobre

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE

Restaurant Municipal Penvénan

Lundi 2	Mardi 3	Jeudi 5 : Repas d'Automne	Vendredi 6
Pomme vapeur	Tomates vinaigrette	Salade d'automne figue/noix	Pâté de campagne
Blanquette de poisson	Tartine d'automne	Hachis parmentier d'automne	Rôti de dinde
Fromage	Salade	Fromage	Haricots verts
Fruit	Yaourt nature	Crumble aux pommes	Fromage blanc
Lundi 9	**Mardi 10**	**Jeudi 12**	**Vendredi 13**
Carottes râpées	Semoule	Boeuf au caramel	Crème d'asperge
Bouchée à la reine	aux légumes sautés	Riz cantonnais	Moules
Pâtes	Fromage	Fromage	Frites
Riz au lait	Fruit	Pâtisserie	Fruit au sirop
Lundi 16 : Orange	**Mardi 17 : Violet**	**Jeudi 19 : Vert**	**Vendredi 20 : Jaune**
Surprise	Surprise	Surprise	Surprise
Filet de poisson meunière	Chou-fleur violet/Gratin pdt	Chou farcis	Curry de légumes d'automne
Purée de potiron	Sauté de poulet	Pâtes	
Mimolette	Fromage blanc	Gouda au pesto	Emmental
Carotte cake	Raisin noir	Kiwi	Poire pochée

La fabrique à Menu, est là pour vous aider à composer vos repas du dîner :

Les couleurs dans l'assiette : 1 jour 1 couleur

Partout en France elle promeut la culture des patrimoines culinaires et le bien manger.
L'objectif est d'« éduquer les consommateurs, et surtout les enfants, aux goûts »

Légende :

Légumes et fruits crus	Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres
Légumes et fruits cuits	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
Viande, Poisson, Oeuf	Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres
Féculents	Source de protéines, calcium, vitamines
Produits Laitiers	Source de protéines végétales, glucides, fibres
Repas sans protéine animale	

Bon Appét t!

* Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats

* Des aléas d'approvisionnements peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionner

NOS APPROVISIONNENTS :

Desserts: yaourts ou fruits sont proposés à chaque repas, en alternative au dessert du jour.
Jus de pommes: "Prat Rouz" à Penvenan et "Le pépin voyageur" à Langoat
Fruits : pommes, bananes et kiwis sont issus de l'agriculture biologique. Les pommes sont cultivées à Langoat
Légumes: "Cotacoop" et ferme "Boiséon" à Penvénan
Pain: Boulangeries de Penvénan/ Langoat. Pain bio: "Ferme des hautes terres" à Plougrescant
Poisson: le poisson frais est fourni par "Top atlantique" à Trémuson
Viandes et charcuterie : La viande est d'origine française. "Talhouet" à Lannion et "Ferme du Trégor" à Berhet
Volaille : Volaille d'origine bretonne. "Terre et plumes" et "Vol' France"
Œufs : "Ferme des Œufs Guindy" à Rospez
Yaourt et crème dessert bio: "Du foin dans les sabots" à Guerlesquin

Avez-vous une suggestion ?

Chakchouka d'automne à la courge

Ingrédients (4 pers) :
-1 Kg butternut
-250 g pois chiche
4 oeufs
-3 échalotes
-2 gousses d'ail
-100 g de feta
-1 c.a.c cumin
-Huile d'olive
-Sel/Poivre

Préparation :
1) Peler, couper, échalotes, ail et butternut en morceaux
2) Faire revenir le tout dans casserole, saler et remplir d'eau à hauteur, cuire jusqu'à que les morceaux soient tendre, égoutter / conserver jus
3) Mixer courge et un peu de jus de cuisson, ajouter pois chiches égouttés et les épices
4) En ramequin, mettre la préparation et casser oeuf
5) Mettre au four à 180°C pendant environ 7 min
6) Parsemer de feta

180°C 7 min

Astuce sans four : cuire au micro-onde quelques secondes

L'ACTUALITE DU MOIS