



septembre



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



Lundi 4	Mardi 5	Jeudi 7	Vendredi 8
Carottes râpées Spaghettis Bolognaise Glace	Tomates Poulet croustillant Haricots verts Fromage blanc	Lentilles Saucisses Liégeois chocolat	Salade Moules Frites Fruits de saison
Lundi 11	Mardi 12	Jeudi 14	Vendredi 15
Melon Riz Boulettes de bœuf Crème dessert vanille	Rillettes Couscous de légumes Fromage Fruit de saison	Salade de betteraves Gratin de courgettes Filet poisson pané Compote de pomme/biscuit	Lasagne, salade Fromage Fruit de saison
Lundi 18	Mardi 19	Jeudi 21 repas Portuguais	Vendredi 22
Pastèque Courgettes/Coquillettes Filet de poisson Mousse au chocolat	Taboulé Moussaka de légumes Fromage Salade de fruits	Accras de Morue Ecrasé de pdt/haricots verts Sauté de Veau à la Lisboete Pastéis de Nata	Hamburger Frites Fruit de saison
Lundi 25	Mardi 26	Jeudi 28	Vendredi 29
Concombre à la crème Tortellonis ricotta épinard Fromage Kiwi	Cassoulet aux cocos de Paimpol Crème dessert chocolat	Macédoine de légumes Petit brun de veau Petits pois/pomme de terre Eclair au chocolat	Jus de Pomme Galette Jambon blanc/Fromage Crêpe



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



Légende :

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Viande, Poisson, Oeuf

Féculents

Produits Laitiers

Repas sans protéine animale

Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres

Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer

Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres

Source de protéines, calcium, vitamines

Source de protéines végétales, glucides, fibres



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

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



NOS APPROVISIONNEMENTS :

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" à Penvenan et ferme "les graines sauvages" à Langoat

Pain : Boulangeries de Penvénan/ Langoat. Pain bio: "Ferme des hautes terres" à Plouaescant

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 ?



Gâteau au chocolat à la courgette



Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 4 œufs
- 120 g de sucre de canne
- 1 courgette (200 g)
- 70 g de farine
- 1 pincée de sel

L'ACTUALITE DU MOIS

- Préparation :**
- 1) Préchauffez le four à 170°C (th.6).
 - 2) Fondre le chocolat au bain-marie avec le sel
 - 3) Fouettez au robot les œufs avec le sucre
 - 4) Pelez la courgette et râpez-la finement.
 - 5) Mélangez le chocolat fondu avec les œufs, puis incorporez la courgette râpée.
 - 6) Ajoutez la farine tamisée et mélangez.
 - 7) Versez dans un moule beurré et fariné

170°C

20-25 min