



Menus Scolaire

Du 02 au 06 Novembre 2020



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	 Potage de légumes		Roulé au fromage Friand au fromage	Salade de mâche aux croûtons vinaigrette aux agrumes
Filet de lieu noir frais sauce safranée 	 Blanquette de volaille		Bœuf braisé Forestière 	Blé à l'Italienne (Lentilles , olives noires, brunoise de légumes, tomates et poivrons)
Riz créole	 Haricots verts Saver du Soleil		Carottes à la crème	Yaourt nature et sucre Yaourt velouté fruité
Cantal Saint Paulin 	 Emmental Tomme 			Moelleux au citron
Cocktail de fruits au sirop Poires au sirop	 Orange		Pomme Banane	

Confectionné à la cuisine centrale
 Fromage AOC

Produits locaux circuits courts
 Origine France

Agriculture Biologique
 MSC durabilité de l'activité de pêche de HALIEUTIS.

Bœuf Race à viande
 Viandes Label Rouge

Nouveauté
 Volaille certifiée

Toutes nos sauces sont confectionnées sur la Cuisine

ZOOM sur : Le moelleux citron

Ingrédients pour 6 personnes :

- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 125 g de farine
- 2 oeufs
- 2 citrons non traités
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

- 1, Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre pour obtenir un mélange crémeux, ajoutez-y les oeufs un par un puis mélangez
- 2, Râpez le zeste et prélevez le jus des deux citrons, rajoutez à la préparation en mélangeant
- 3, Mélangez la farine, la levure chimique et le sel puis ajoutez le tout à la préparation en mélangeant légèrement
- 4, Beurrez et sucrez deux petits moules à charnière de 16 cm ou un seul moule de 18 à 22 cm puis répartissez-y la pâte
- 5, Enfourez à 180° pendant 20 à 25 minutes. Laissez refroidir 10 minutes avant de démouler.



La route des producteurs locaux et bio



La route des producteurs
220 Kg

Pomme COLAYRAC 47

La route des producteurs
700 Kg

Carottes FAUILLET 47

La route des producteurs
600 Kg

Lentilles ST MAURIN 47

La route des producteurs
500 Kg

Pomme de terre FAUILLET 47

La route des producteurs
400 Kg

Bœuf LOT-ET-GARONNE 47









Menus Scolaire


Du 09 au 13 Novembre 2020




LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade coleslaw Salade Fantaisie (chou chinois, frisée, chicorée rouge)	Rosette et cornichon Roulade de volaille et cornichon		Betteraves vinaigrette Macédoine mayonnaise	Pizza à la tomate et olives
Boulette de pistou sauce fraîcheur (sauce)	Gratin de la mer Dieppoise (fromage râpé)		Sauce bolognaise au bœuf	Jambon blanc  Jambon de dinde
Petits pois à la Paysanne	Boulgour	FERIE	Coquillettes	Purée de pommes de terre-brocolis
Fromage frais au sel de Guérande Petit Louis			Camembert Brie	
Riz au lait au chocolat Semoule au lait à la vanille	Pomme Orange		Coupelle de compote de pommes poires Coupelle de compote de pommes	Banane Poire


 Confectionné à la cuisine centrale


 Fromage AOC

 Produits locaux circuits courts

 Origine France

 Agriculture Biologique

 MSC durabilité de l'activité de pêche de l'HALEUTIS.

 Bœuf Race à viande

 Viandes Label Rouge

 Nouveauté

 Volaille certifiée

Toutes nos sauces sont confectionnées sur la Cuisine

ZOOM sur : Le gratin de la mer Dieppoise

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 filets de merlan de 180 g chacun
- 12 grosses moules
- 200 g de crevettes roses décortiquées
- 1 bouquet de persil
- 3 cuillère à soupe de chapelure
- 1 verre de lait
- 100 g de crème fraîche
- 40 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
2. Hachez finement le persil. Mélangez-le à la chapelure puis salez et poivrez.
3. Lavez et épongez les filets de merlan. Passez-les dans le lait puis enduisez-les de crème avant de les tourner dans le mélange persil chapelure.
4. Mettez-les dans un plat à four beurré et enfournez pendant 15 min.
5. Pendant ce temps, grattez les moules et lavez-les. Mettez-les dans une poêle bien chaude à feu vif. Couvrez et laissez cuire environ 3 min jusqu'à ce que toutes les coquilles soient ouvertes. Retirez-les, ôtez une coquille à chaque moule et filtrez le jus.
6. Faites fondre 15 g de beurre dans la même poêle puis tournez-y les crevettes et les moules 2 min à feu vif.
7. Répartissez alors sur les filets et ajoutez le jus des moules filtré. Parsemez de petites noisettes de beurre et remettez le plat à four chaud 5 min.
8. Servez bien chaud dans le plat de cuisson.



La route des producteurs locaux et bio



La route des producteurs

120 Kg

Camembert
MONTAYRAL
47

La route des producteurs

550 Kg

Brocolis BIO
LOT-ET-GARONNE 47

La route des producteurs

130 Kg

Chou blanc
FRANCESCAS
47

La route des producteurs

250 Kg

Carottes
FAUILLET 47

La route des producteurs

640 Kg

Pomme
LOT-ET-GARONNE 47