

Semaine 38

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

Lundi

| |
|-----------------------------|
| Salade coleslaw bio |
| Steak de veau raz el hanout |
| Petit pois |
| Chanteneige |
| Gaufre au sucre |

Mardi
Repas Biologique

| |
|-------------------------------|
| Salade de riz bio arlequin |
| Emincé de volaille bio au jus |
| Epinards bio à la crème |
| Coulommiers bio |
| Fruit bio |

Mercredi

| |
|------------------------------------|
| Tomates basilic |
| Porc Colombo * Origine : France |
| Carottes sautées |
| Suisse aux fruits |
| Chou à la vanille |

Jeudi
Repas végétarien

| |
|-------------------------|
| Betteraves vinaigrette |
| Parmentier de lentilles |
| Emmental |
| Fruit |

Vendredi

| |
|-------------------------|
| Crêpe tomate mozzarella |
| Pesca meunière |
| Haricots verts |
| Yaourt sucré |
| Compote de fruits |

- Les groupes d'aliments
- Fruits et Légumes
 - Viandes, poisson, oeufs
 - Féculents
 - Matières grasses
 - Produits laitiers
 - Produits sucrés

Repas de substitution:

Lundi : Hoki raz el hanout
Mardi : Nuggets de poisson
Mercredi : Hoki sauce provençale

Présence de porc signalée par *

Légende :

Produit issu de l'agriculture biologique
Produit de saison
Produit local
Dessert du chef

Fiche recette

PARMENTIER DE LENTILLES



Ingrédients (4 personnes)

- 6 pommes de terre
- Lait
- beurre
- noix de muscade
- 500g de lentilles
- 6 échalotes
- sel, poivre

- Cuire les lentilles et les pommes de terre séparément dans 2 marmites d'eau
- Lorsque les lentilles sont cuites les égoutter.
- Faire revenir les échalotes émincées
- préchauffer le four à 180°C.
- Eplucher les pommes de terre une fois cuites
- Les écraser avec une fourchette
- Ajouter le beurre et le lait selon la consistance désirée, la muscade, du sel et du poivre
- Dans un plat à gratin, monter les lentilles puis la purée
- Mettre une noix de beurre sur le dessus et enfourner pour 20min au four.



Compte-tenu du contexte actuel difficile en termes d'approvisionnements en produits alimentaires, les menus sont exceptionnellement à titre indicatif

Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten (seigle, blé, orge, avoine, épeautre, kamut), crustacés, oeufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin et mollusques.
Selon l'article R.112-14 du décret du 17 avril 2015, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires, qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement.
Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre service de restauration pour en bénéficier et connaître les conditions tarifaires spécifiques.