



Produits
De saison



Petits muffins lardons fromage moutarde
(pour 6 personnes)

Recette
Du
chef

Lardon 100g
Œufs 2
Yaourt nature 1
Lait 15g
Moutarde 8g
Huile d'olive 10g
Farine 180g
Fromage râpé 100g
Levure chimique 1sachet
Sel poivre

Préchauffer le four à 180 °C
Faire revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse
Dans un saladier mélangez les œufs , le yaourt , le lait , la moutarde et l'huile d'olive
Incorporez la farine en 3 fois puis la levure tout en mélangeant , salez poivrez
Ajoutez les lardons et le fromage râpé
Répartissez dans des moules en silicone de type « muffins »
Cuire 25min au four
Posez les muffins sur une grille à la sortie du four et servez les tièdes

Novembre

2017

Restaurant scolaire de Plozévet



Lundi 6

Salade d'endive aux noix
Saucisse bbc
Riz bio aux petit légumes
Yaourt bio

Mardi 7

Coleslaw
Agneau à l'oriental
Semoule bio
Fromage
Pomme caramel ☺

Mercredi 8

Velouté Dubarry ☺
Sauté de dinde
Boulgour bio
Fromage
Fruit

Jeudi 9

Feuilleté au fromage
Poisson du jour
Poêlée Bretonne
Financier aux pépites
de chocolat ☺

Vendredi 10

Saucisson cornichons
Gratin de pâtes et
Haricots coco bio
Smoothie bowl ananas

Lundi 13

Salade mâche
Escalope de poulet
« plein air »
Méli-mélo gourmand bio
Fruit

Mardi 14

Œufs mayonnaise
Poisson du jour
Poêlée hivernale
Riz au lait ☺

Mercredi 15

Velouté Fréneuse ☺
Sauté de veau safrané
Mélange 4 céréales bio
Fromage
Fruit

Jeudi 16

Betteraves
Jambon braisé
Purée de courge
butternut
Fromage
Tarte Bourdaloue ☺

Vendredi 17

Carottes râpées
Boulettes de bœuf
Frites
Yaourt bio

Lundi 20

Velouté de potiron ☺
Bœuf Stroganof
Riz aux champignons
Yaourt bio au fruit

Mardi 21

Endives aux amandes
Et fêta
Canard aux pruneaux
Mélanges 4 céréales
Fruit

Mercredi 22

Salade de soja et maïs
Omelette
Coquillettes bio
Emmental râpé
Fruit

Jeudi 23

« **SUISSE** » ☺
Tarte des Grisons
Âplermagronen
Schoggitorf Bâlois

Vendredi 24

Céleris rémoulade
Poisson du jour
Quinoa bio
Fromage
Fruits

Lundi 27

Carottes et céleris râpés
Escalope de dinde
Semoule bio
Ratatouille hivernale
Comté
Fruits

Mardi 28

Salade de riz ,
thon betteraves
Rôti de bœuf
Rösti de légumes
Yaourt bio banane

Mercredi 29

Soupe de potiron ☺
Veau forestière
Pommes de terre sautées
Roquefort
Fruits

Jeudi 30

Salade Italienne
Poisson pané maison
Haricots verts
Gâteau au chocolat ☺

Vendredi 1

Salade de maïs
Côte de porc bbc
Riz bio
Yaourt bio noix de coco

Décembre

2017

Restaurant scolaire de Plozévet



Lundi 4

Rutabagas et
pommes râpés
Sauté de porc bio
au colombo
Lentille bio
Yaourt bio

Mardi 5

Salade verte mimolette
Émincé d'agneau miel
Et citron
Purée de potiron ☞
Fruit

Mercredi 6

Crumble carotte ☞
et chèvre
Haché de poulet rôti
Semoule bio
Fruit

Jeudi 7

Toast fromager
Poisson du jour
Poêlée Lyonnaise
Macaron citron ☞
gingembre

Vendredi 8

Rillettes de Sardine
Couscous végétarien ☞
aux légumes d'hiver
Smoothie bowl
papaye

Lundi 11

Salade de mâche
Sauté de dinde forestière
Boullgour et sarrasin bio
Fruit

Mardi 12

Rillettes de porc bio
Poisson du jour
Carottes Vichy
Crème brûlée ☞

Mercredi 13

Betteraves
P'tit brin de veau
Lentille bio
Fromage
Fruit

Jeudi 14

Velouté de poireaux ☞
Saucisse bbc
Mélange 4 céréales bio
Fromage
Glace

Vendredi 15

Pamplemousse
Sauté de Buffle
Au chocolat
Semoule bio
Yaourt bio

Lundi 18

Navets râpés
Carbonara
Yaourt au fruit

Mardi 19

Velouté de panais ☞
Escalope de poulet
Haricots coco bio
Fromage
Fruit

Mercredi 20

Potage du chef ☞
Œufs Aurore
Semoule bio
Fruit

Jeudi 21 « menu de Noël » ☞

Mousse de canard
Magret de canard
au miel de sarrasin
Pomme noisette
Bûche de Noël chocolat
caramel beurre salé

Vendredi 22

Salade fromagère
Poisson du jour
Poêlée Bretonne
Fruit

Les menus sont élaborés en favorisant les produits locaux, de saison et bio . bbc = Bleu-Blanc-Cœur produit engagé dans une démarche d'amélioration de la teneur nutritionnelle en Oméga 3 dans notre alimentation. Cette démarche fait l'objet d'une reconnaissance des experts des Ministères de la santé et de l'Agriculture

☞ Le fait-maison est privilégié

menus non contractuels pouvant être soumis à modifications .