

Restaurant scolaire

Menus du lundi 5 janvier au vendredi 9 janvier 2015



Semaine 2 (5é.)

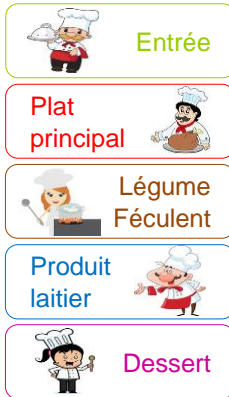
Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



Taboulé
Rôti de porc à la diable
Haricots verts
Yaourt sucré
Biscuits d'accompagnement

Salade aux dés de fromages
Haché de bœuf sauce ketchup
Pommes noisettes
Compote

Salade du pêcheur
Pizza -
Salade verte*
Gouda
Fruit

Velouté de légumes
Emincé de filet de poulet**
Gratin de brocolis
Carré président
Galette des rois briochée

Duo de râpés
Dos de colin à l'armoricaine
Coquillettes
Flan vanille



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron; citron; oignon

Salade aux dés de fromages : salade verte, tomate, épaule, fromages

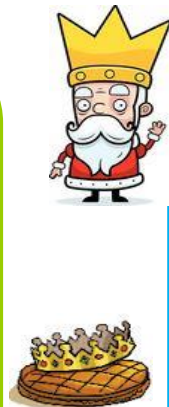
Salade du pêcheur : pommes de terre, thon, persil, vinaigrette, mayonnaise

Duo de râpés : céleri, carottes râpées, assaisonnement

Nos sauces (plats sans sauce **)

A la diable : moutarde, poivre, échalotes, vin blanc, fond, roux

Armoricaine : fumet, tomate, vin blanc concentré, tomate, roux



Tradition de la Galette des Rois

La galette des Rois est un gâteau célébrant l'Épiphanie et traditionnellement vendu et consommé quelques jours avant et après cette date.

La galette des Rois, dans le nord de la France, est originellement une galette à base de pâte feuilletée, simplement dorée au four, qu'on mange accompagnée de confitures ; elle peut également être fourrée avec diverses préparations : frangipane, fruits, crèmes, chocolat, à la compote de pommes... Dans le Sud de la France, le gâteau des Rois est une brioche aux fruits confits en forme de couronne parfumée à la fleur d'oranger, est préférée à la galette en pâte feuilletée, dite "parisienne". Mais on trouve aussi des galettes à base de pâte sablée dans l'ouest.

La tradition veut qu'elle soit l'occasion de « tirer les rois » à l'Épiphanie : une fève est cachée dans la galette et la personne qui obtient cette fève devient le roi (ou la reine) de la journée et a le droit de porter une couronne de fantaisie.






La fève est, pour certains, un véritable objet de collection (cette pratique s'appelle la favophilie).

Restaurant scolaire

Menus du lundi 12 janvier au vendredi 16 janvier 2015



Semaine 3 (5é.)

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

Lundi

Betteraves

Bœuf bourguignon aux olives

Semoule

Vache Picon

Mousse au chocolat

Mardi

Crêpe au fromage

Jambon grill **

Haricots blancs à la tomate

Fruit

Mercredi

Salade de lardons aux croûtons

Escalope viennoise **

Poêlée de légumes

Flan pâtissier

Jeudi

Carottes râpées

Raviolis *

Edam

Compote pomme / ananas

Vendredi

Salade ruzinoise

Filet de poisson meunière au citron frais

Printanière de légumes

Yaourt pulvé



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Salade de lardons aux croûtons : salade verte, lardons, croûtons

Salade ruzinoise : pommes de terre, surimi, oeuf, mayonnaise, assaisonnement



C'est jeudi, c'est ravioli



Le ravioli est un produit typique de la cuisine italienne, provenant vraisemblablement de Perse. Les plus anciennes recettes figurent dans la littérature culinaire arabe. Ils se présentent souvent sous la forme de carrés de pâte remplis d'une farce généralement à base de viande, de légumes et de fromage.

On trouve également des raviolis dans l'actuel Pays niçois, la Provence et la Savoie depuis le bas Moyen Age.

Les raviolis existent aussi en Asie.

Depuis des siècles, les Chinois font des raviolis qu'ils appellent « Jiaozi »

Les ravioli se cuisent dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Ils peuvent être servis nappés de sauce tomate et de fromage râpé (traditionnellement du parmesan).






« C'est lundi, c'est ravioli ! » est une réplique devenue culte du film La vie est un long fleuve tranquille d'Etienne Chatiliez en 1988.

Restaurant scolaire

Menus du lundi 19 janvier au vendredi 23 janvier 2015



Semaine 4 (5é.)

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

Lundi

Salade aux dés de fromages
Moelleux de poulet à la crème de basilic
Purée
Brie
Compote de pommes

Mardi

Salade piémontaise
Boulettes d'agneau sauce tomatée
Carottes vapeur
Flan nappé caramel

Mercredi

Pâté de foie
Colin poêlé au beurre
Riz
Yaourt sucré
Fruit

Jeudi

Céleri rémoulade à la moutarde de Meaux
Macaronis à la carbonara*
Petit suisse aromatisé
Chou vanille

Vendredi

Crêpe à la tomate
Cabillaud pané sauce tartare
Julienne de légumes
Fruit



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Salade aux dés de fromages : salade verte, tomate, maïs, fromage

Salade piémontaise :

Pomme de terre, oeuf, tomate, oignon, cornichon

Nos sauces (plats sans sauce **)

A la crème de basilic : fond, basilic, oignons, roux, concentré de tomate

Sauce tartare : mayonnaise, oignons, cornichons



Le cabillaud



Le cabillaud est un poisson à la chair blanche et délicate de la famille des Gadidés, comme le merlan et le colin. Il mesure entre 50 centimètres et un mètre et pèse en moyenne 7 à 8 kilos. On le pêche principalement près des côtes de janvier à mars, dans les eaux froides de l'Atlantique, du Pacifique et de la mer du Nord. Le reste de l'année, le cabillaud trouve refuge dans les eaux profondes, obligeant les pêcheurs à aller plus au large pour le trouver.

Le cabillaud n'est pas une espèce nouvelle et sa pêche remonte aux temps des Vikings pour s'intensifier au Moyen Âge, notamment grâce à l'Église qui impose aux fidèles une période de carême, dite de jours maigres. Contenant peu de matières grasses, et pêché en grande quantité, le cabillaud s'impose donc rapidement sur les tables populaires. À l'époque, son abondance et sa conservation font de lui un aliment également très prisé des peuples voyageurs. À l'aller, les marins consommaient le poisson frais tout juste pêché, le cabillaud ; au retour, ils le mangeaient séché et salé, le cabillaud devenait ainsi la morue. Aujourd'hui encore, même s'il s'agit du même poisson, la distinction se fait toujours. À noter que seuls les Français la font, dans le reste du monde, morue et cabillaud ne font qu'un.

Restaurant scolaire

Menus du lundi 26 janvier au vendredi 30 janvier 2015



Semaine 5 (5é.)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

Lundi

Saucisson à l'ail

Colin du Pacifique à la crème de poivrons

Gratin de choux fleurs

Yaourt aromatisé

Pomme

Mardi

Salade Marco Polo

Paupiette de veau au jus

Petits pois très fins

Maestro vanille

Mercredi

Concombres à la crème

Merguez douces sauce tomate

Semoule

Abricots au sirop

Jeudi

Potage

Hachis Parmentier maison - Salade *

Petit suisse sucré

Fruit

Vendredi

Carottes râpées

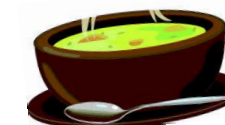
Rôti filet de dinde sauce forestière

Haricots verts

Barre bretonne et crème anglaise



Les groupes d'aliments :



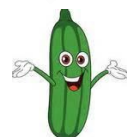
Nos salades et plats composés (*)

Salade marco polo : nouille savoisienne, surimi rondelle, poivron rouge, xérès

Concombre à la crème : concombre rondelle, sauce bulgare, crème liquide, ciboulette

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce forestière : oignons, champignons, fond, roux, crème



Le potage à travers les âges

La soupe apparaît dès que l'Homme acquiert des moyens pour faire bouillir des aliments dans de l'eau (soit 500 ans avant Jésus-Christ). A la préhistoire la soupe est essentiellement composée d'eau, de céréales, de végétaux et de racines.

Au moyen-âge, on rajoute du pain (élément principal) dans la plupart des soupes. La soupe est utilisée pour ces vertus thérapeutiques.

Au XVIème siècle, la soupe rentre dans la composition d'un repas quotidien et constitue une entrée. Les légumes rentrent alors dans la composition de la soupe : on parle alors plus souvent de potage que de soupe.

Restaurant scolaire

Menus du lundi 2 février au vendredi 6 février 2015



Semaine 6 (5é.)



Lundi

Salade coleslaw

Lentilles

à la berrichonne *
(rôti de porc)

Coulommiers à la coupe

Compote

Mardi

Taboulé

Emincé de volaille
aux oignons et raisins

Carottes rissolées

Ile flottante

Mercredi

Salade paysanne

Haché de bœuf
au jus

Haricots beurre

Fromage frais
aromatisé

Fruit

Jeudi

Potage
campagnard

Saucisses de
strasbourg**

Ratatouille

Edam

Crêpe au chocolat

Vendredi

Betteraves et maïs

Gratin de pâtes

au thon*

Fruit



Les groupes
d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Salade coleslaw : chou blanc, carottes oignons

Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, oignon

Salade paysanne : pommes de terre, salade verte, lardons fumés, oeufs durs



Histoire de la crêpe

La crêpe n'est pas une invention très récente... Suite à diverses recherches, les historiens ont démontré que l'origine de la crêpe remonte à 7000 ans avant Jésus Christ! A cette époque, on ne disait pas encore crêpe. Elle ressemblait plutôt à une grosse galette épaisse. Cette galette était faite avec une sorte de mixture pâteuse, obtenue par écrasement de diverses céréales et ajoutée à de l'eau. A l'époque, une pierre plate bien chaude servait de "casserole".

La crêpe, ou galette, apparût en Bretagne vers le 13ème siècle suite à la culture du sarrasin rapporté de croisades en Asie. D'abord au sarrasin, elle a au début de notre siècle été transformée pour donner la crêpe que l'on connaît de nos jours, grâce à l'arrivée de la farine blanche de froment. Faciles à préparer, les crêpes font le bonheur des enfants!

La chandeleur, 40 jours après Noël, se fête le 2 février.

Les anciens vous diront qu'il faut faire sauter les crêpes avec une pièce de monnaie dans la main pour assurer une prospérité toute l'année.

Restaurant scolaire

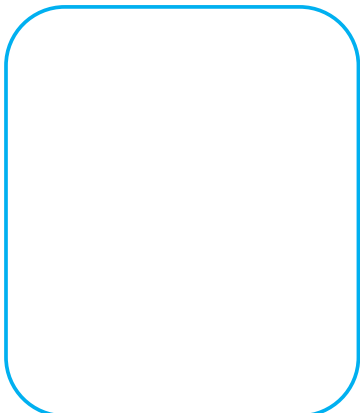
Menus du lundi 9 février au vendredi 13 février 2015



Semaine 7 (5é.)

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

Lundi



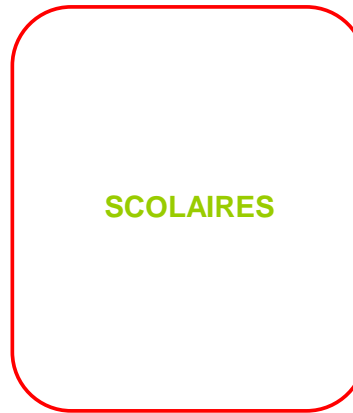
Mardi



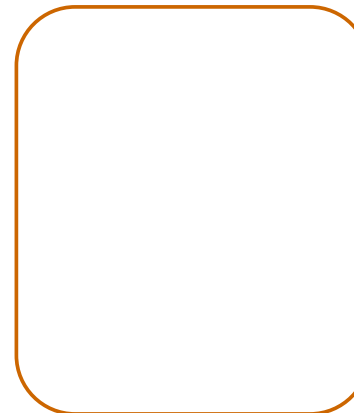
Mercredi



Jeudi



Vendredi



VACANCES

SCOLAIRES

Les groupes d'aliments :



Fruits et légumes

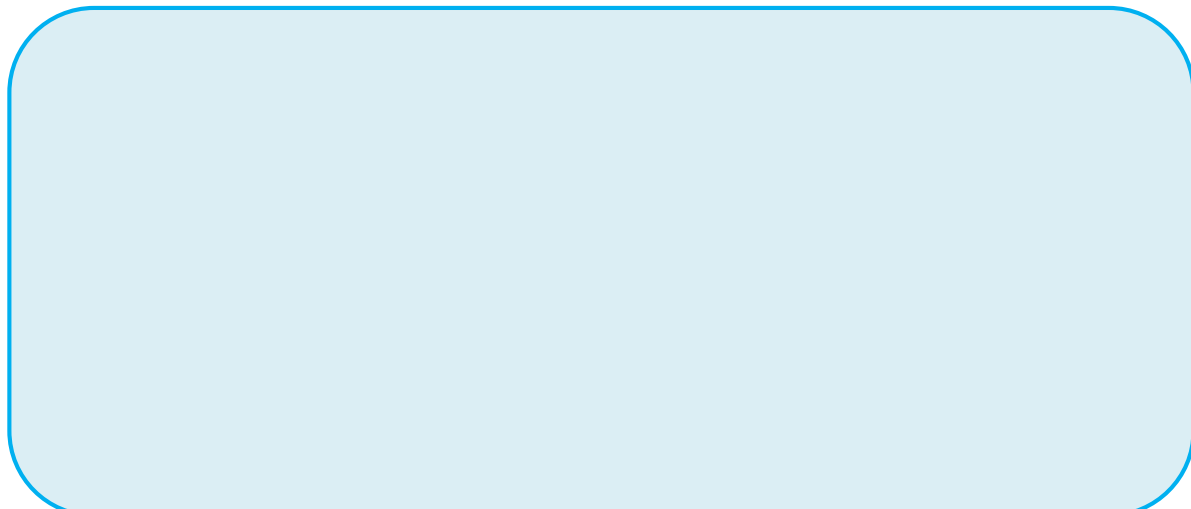
Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés



Restaurant scolaire

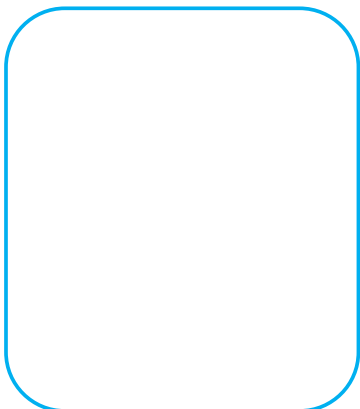
Menus du lundi 16 février au vendredi 20 février 2015



Semaine 8 (5é.)

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

Lundi



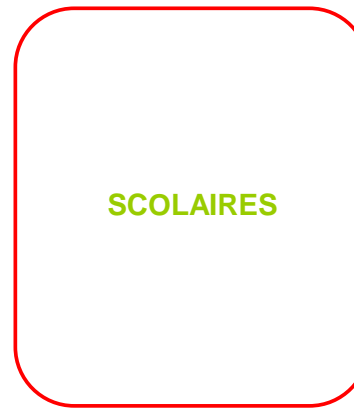
Mardi



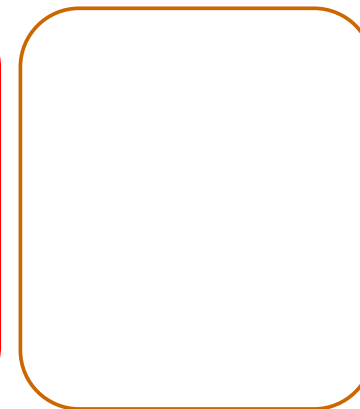
Mercredi



Jeudi



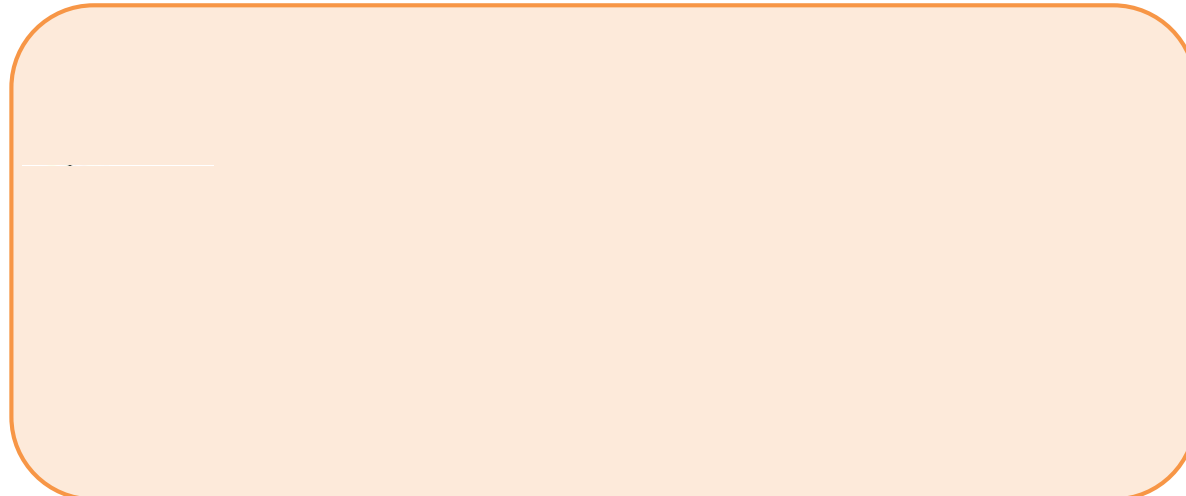
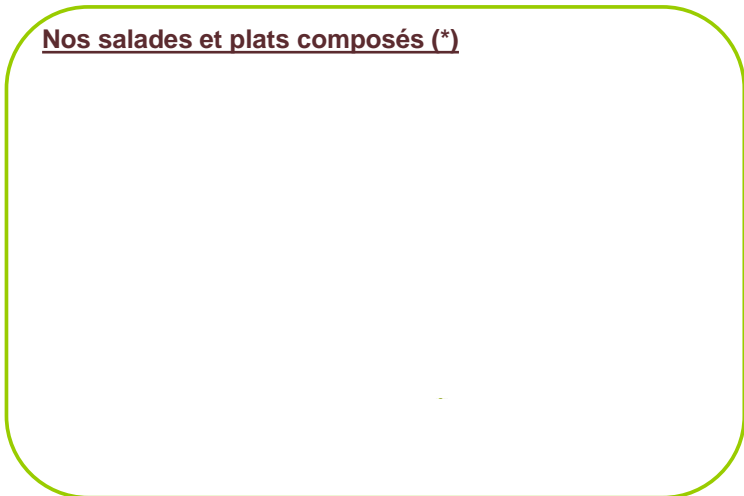
Vendredi



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)



Restaurant scolaire

Menus du lundi 23 février au vendredi 27 février 2015



Semaine 9 (5é.)

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Carottes râpées	Betteraves	Crêpe au fromage	Salade ruzinoise	Macédoine de légumes
Plat principal	Sauté de bœuf	Saucisse de Toulouse**	Haché de bœuf sauce forestière	Aiguillettes de poulet au paprika	Filet de poisson meunière** et citron frais
Légume Féculent	Semoule	Lentilles	Purée de courgettes	Haricots verts	Pommes vapeur
Produit laitier	Bûchette mi-chèvre	Yaourt sucré		Flan vanille	
Dessert	Compote		Fruit	Fruit	Maestro chocolat



Les groupes d'aliments :



Nos salades et plats composés (*)

Salade ruzinoise : pommes de terre, surimi, oeuf, mayonnaise, vinaigrette

Macédoine de légumes : haricot vert, flageolet, petit pois, carotte, navet

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce forestière : oignons, champignons, fond, roux, crème

Sauce paprika : paprika, fond, oignons, roux



Pourquoi le kiwi s'appelle-t-il ainsi ?

Eh oui, le nom du kiwi (le fruit) nous vient du Kiwi (l'animal) néo-zélandais.

Pourtant, à l'origine, le kiwi est un fruit chinois initialement connu sous le nom de "Groseille de Chine". Vers 1750, le père Jésuite français Chéron d'Incarville est le premier Européen à en collecter les plants. Le kiwi a été implanté en Nouvelle-Zélande au début du 19ème siècle (ce pays est aujourd'hui un des plus gros producteurs mondiaux). À la fin du 19ème, quelques pieds sont acclimatés dans les jardins botaniques européens.

Durant la Guerre Froide entre les deux blocs, ce nom posa un problème pour commercialiser le fruit aux Etats-Unis. Le pelage velu de ce fruit venu d'Asie leur rappelait leur oiseau emblème de leur pays national: le kiwi. C'est donc en 1974 que son nom maori actuel lui a été attribué au détriment de la "Groseille de Chine".