



septembre



MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



	Lundi 2	Mardi 3	Jeudi 5	Vendredi 6
	Melon Spaghettis Bolognaise Glace	Tomates Poulet croustillant Haricots verts Fromage blanc	Lentilles Saucisses Liégeois chocolat	Salade Frites Moules Far-Breton
	Lundi 9	Mardi 10	Jeudi 12	Vendredi 13
	Carottes râpées Purée Rôti de porc Crème dessert vanille	Tartine Couscous de légumes Fromage Fruit de saison	Salade composée Gratin de courgettes/Riz Poisson meunière Yaourt nature	Salade Lasagnes Fromage Compote de pomme/Biscuit
	Lundi 16	Mardi 17	Jeudi 19 Repas Italien	Vendredi 20
	Pastèque Gratin de coquillettes Emincé de dinde Mousse au chocolat	Taboulé Moussaka de légumes Fromage Salade de fruits	Tomates mozarella Capalletis au basilic Fromage râpé Gourmandise	Jus de Pomme Galette Jambon blanc/Fromage Crêpe
	Lundi 23	Mardi 24	Jeudi 26	Vendredi 27
	Concombre à la crème Riz cantonnais Fromage Kiwi	Cassoulet aux cocos de Paimpol Petit suisse	Melon Filet de poisson Petits pois / Carottes Eclair au chocolat	Hamburger Frites Fruit de saison



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" et ferme "Boiséon" à Penvénan

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