

RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 7 mai au vendredi 18 mai 2012

Bon appétit !



Semaine 19 (4é.5j)



LUNDI
7 mai 2012

Betteraves

Chipolatas**

Lentilles

Mousse au chocolat au lait

MARDI
8 mai 2012

Ecole
Notre Dame-de-Toutes-aides
Nantes

MERCREDI
9 mai 2012

Macédoine de légumes

Raviolis *

Crème dessert vanille

JEUDI
10 mai 2012

Salade capri

Dos de colin à l'armoricaine

Purée de courgettes

Eclair au chocolat

VENDREDI
11 mai 2012

Salade de concombres

Bœuf braisé

Semoule

Fruit



Comme les courges et le melon, le **concombre** fait partie de la famille des cucurbitacées.
Histoire: Né selon toutes probabilités dans le **nord de l'Inde**, le concombre s'est très tôt propagé vers la Chine et vers le Moyen-Orient. Il fut cultivé sur les bords du Nil par les Egyptiens, qui en consommaient beaucoup, et le faisaient figurer parmi les offrandes aux dieux. Les Hébreux l'importèrent en Terre promise, où il devint l'un de leurs mets préférés. Grecs et Romains l'appréciaient également. On trouve mention officielle de sa présence en France dès le IXe siècle, lorsque Charlemagne en ordonna la culture dans ses domaines. Au XVIIe siècle, le **jardinier en chef de Versailles**, en fera pousser sous serre, en "primeur".

Il élimine son amertume pour le redécouvrir. Après avoir été cultivé à grande échelle en plein champ, il est de nos jours de plus en plus souvent produit sous serre.

Bienfaits: Le concombre est l'un des légumes les moins caloriques avec 10 kcal/100 g, et pour cause, il est composé à plus de 96 % d'eau. Cette **richesse en eau** fait de lui le compagnon idéal, car il est très désaltérant et participe à la bonne hydratation de l'organisme. Il renferme également **des minéraux et des oligo-éléments** en quantité abondante. Toutes les vitamines sont présentes, en particulier un bel éventail de **vitamines B**. Sa peau contient de la provitamine A et de la vitamine E qui aide à retarder le vieillissement des cellules.

Semaine 20 (4é.5j)



LUNDI
14 mai 2012

Carottes râpées

Burger de bœuf sauce ketchup

Torsades

Compote aux deux fruits

MARDI
15 mai 2012

Salade aux dés de fromage

Pané ludique poisson fromage

Riz et ratatouille

Yaourt aromatisé

MERCREDI
16 mai 2012

Tomates

Saucisses de Strasbourg

Purée de pommes de terre

Fruit

JEUDI
17 mai 2012

Ecole Notre Dame
La Chapelle Basse Mer

VENDREDI
18 mai 2012

Ecole Saint Joseph-Saint Jean
Ploërmel

Nos salades et plats composés *

Salade Capri : pâtes, dés de jambon, dés de tomates
Salade aux dés de fromage : salade verte, tomate, épaule, fromages

Nos sauces (plats sans sauce)**

Sauce à l'armoricaine : fumet, tomate, vin blanc, concentré, tomate, roux, assaisonnement
Sauce ketchup: ketchup, fond, oignons, roux, assaisonnement

Pour votre information

Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.

