

Novembre

MENU DU RESTAURANT SCOLAIRE



Du 18/11 au 29/11

Menu élaboré par les élèves de CM - Ecole Publique de Penvénan -

Lundi 4	Mardi 5  Menu Halloween	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Salade de pâtes Escalope de dinde Petits pois / Carottes Yaourt	Soupe de sorcière Cordon bleu sang de vampire Pomme de terre à la grimace Gâteau aux pâtes d'araignées	Oeufs moyonnaises Croque monsieur Salade Fromage blanc	Friand au fromage Chili Sin Carne Riz Poire au sirop	Terrine Bretonne Filet de poisson Carottes rôties et penne Fruit
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
Férial	Semoule Légumes à couscous Fromage Petit suisse	Taboulé Poisson pané Riz/Carottes Compote biscuit	Salade colorée Sauté d'agneau Pâtes Mousse au chocolat	Bouillon vermicelle Hachis parmentier Fromage Fruit
Lundi 18 Gabin, Aiden, Clara, Titouan, Louane	Mardi 19 Gabin, Aiden, Clara, Titouan, Louane	Mercredi 20 Jules, Margot, Romane, Yannis	Jeudi 21 Ines, Anouk, Gabriel, Nolan	Vendredi 22 Anais, Daryl, Mina, Goulwen
Carottes râpées Pâtes Sanglantes et brocolis Banane	Poisson pané Frites Emmental Yaourt à boire	Salade de riz Jambon cuit Haricots verts Flan	Saucisson / lait ribot Pâtes Carbonara Clémentine	Saucisse Lentilles Fromage de chèvre Pomme
Lundi 25 Jules, Margot, Romane, Yannis	Mardi 26 Ines, Anouk, Gabriel, Nolan	Mercredi 27 Martin, Lucas, Aédan	Jeudi 28 Martin, Lucas, Aédan	Vendredi 29 Lorynna, Louise, Giany, Mathis
Maïs Lasagnes d'automne Salade verte Liégeois au chocolat	Filet de poisson Riz Comté Yaourt fruits	Boulette de viande Petits pois / Carottes Brie Riz au lait	Betteraves Steak de veau Pâtes Tarte citron meringuée	Pain bio et pâté de canard Filet de poulet Purée de légumes Compote



La fabrique à Menu, est là pour vous aider à composer vos repas du dîner :



Légende :

Légumes et fruits crus	Source de glucides, minéraux, vitamines, fibres
Légumes et fruits cuits	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
Viande, Poisson, Oeuf	Source de protéines animales, lipides, vitamines, fer
Féculents	Source de glucides complexes, protéines, vitamines, fibres
Produits Laitiers	Source de protéines, calcium, vitamines
Repas sans protéine animale	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



Du pain local tous les jours ICI!

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 Plouarescant

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 ?



Crumble Kakis et Pommes



Ingédients : 10 pers
- 4 Kakis
- 4 Pommes
- Beurre 200 g
- Farine 200 g
- Poudre amande 200 g
- Sucre 150 g
- Sucre vanillé 2 sachets

Préparation :

- 1) Peler et couper les kakis et pommes
- 2) Chauffer beurre dans poêle, sucre vanillé et dés kakis et pommes
- 3) Caraméliser pendant 5 min
- 4) Préchauffer four à 180 °C
- 5) Dans saladier mélanger, farine, beurre pommade, poudre amande et sucre
- 6) Dans plat beurré mettre fruits et parsemer crumble

180 °C

20-25 min

L'ACTUALITE DU MOIS