

RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 27 au vendredi 9 mars 2012



Semaine 9 (4é.4j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

LUNDI
27 février 2012

Demi pamplemousse

Rôti de porc au jus

Purée cantalienne

Compote aux deux fruits

MARDI
28 février 2012

Friand au fromage

Filet de poulet à la milanaise

Petits pois

Yaourt à la pulpe de fruits

MERCREDI
29 février 2012



JEUDI
1 mars 2012

Velouté de légumes

Mignonettes de bœuf à la provençale

Carottes vapeur

Gâteau de Savoie creme anglaise

VENDREDI
2 mars 2012

Céleri et maïs

Colin à la fondue de poireaux

Riz

Fruit

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



Le riz fait partie des **féculents** : c'est un vrai cocktail d'énergie qui se diffuse progressivement. Cette céréale est issue d'une plante annuelle qui se cultive essentiellement dans les régions tropicales et subtropicales. Sa culture débuta en Asie, plus de 3000 ans avant notre ère. Elle arriva par la Grèce en Europe avec les troupes d'Alexandre Le Grand qui l'accompagnèrent dans son épopée en Indes vers 320 avant notre ère. Ainsi, le riz se répandit dans tout le sud de l'Europe, y restant jusqu'à la fin de la Renaissance une production marginale. Au XIe siècle, les Croisés amenèrent le riz en France, mais après de nombreux essais, sa culture fut sans réels succès. La première riziculture ne verra pas le jour avant le XXe siècle.

Aujourd'hui, c'est la **première céréale mondiale**. 95 % de la production mondiale est issue d'Asie. Le riz est à la base de la cuisine asiatique et indienne. Il existe plusieurs variétés de grain : le long grain, le moyen grain, le petit grain ; et plusieurs variété de riz : le riz brun dit complet et le riz blanc. De nombreux rites sont associés au riz depuis des siècles. Exemples :
- Sur un terrain à bâtir, on parseme du riz pour chasser les esprits maléfiques avant d'y construire une maison.
- Lors de la cérémonie de mariage, on lance du riz sur les mariés à la sortie de la cérémonie, comme signe de renaissance.

Semaine 10 (4é.4j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

LUNDI
5 mars 2012

Carottes râpées

Burger de bœuf

Lentilles

Fruit

AGRICULTURE BIOLOGIQUE

MARDI
6 mars 2012

Crêpe fromage

Émincé de volaille

Haricots verts

Fruit

MERCREDI
7 mars 2012



JEUDI
8 mars 2012

Salade printanière

Tartiflette

Yaourt sucré

VENDREDI
9 mars 2012

Dés de concombres

Poissonnette panée sauce tartare

Julienne de légumes

Riz au lait

Nos salades et plats composés (*)

Taboulé de blé : blé, poivron, petits pois, tomate, maïs
Salade printanière : salade, tomate, maïs, dés de fromage
Dés de concombres : concombres, crème, sel, poivre

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce à la milanaise : concassé de tomates, oignons, champignons
Sauce à la provençale : tomate, ail, herbes, oignons, fond, roux, assaisonnement
Fondue de poireaux : échalote, poireaux, fumet de poisson, crème fraîche, roux
Sauce forestière : oignons, champignons, fond, roux, assaisonnement, crème
Sauce tartare : mayonnaise, oignons, cornichons

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.



RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 12 au vendredi 23 mars 2012

Bon
appétit !



Semaine 11 (4é.4j)



LUNDI
12 mars 2012

Betteraves

Bœuf braisé

Blé aux petits légumes

Crème dessert vanille

MARDI
13 mars 2012


Piémontaise

Aiguillettes de poulet au curry

Petits pois et carottes

Fruit

MERCREDI
14 mars 2012



JEUDI
15 mars 2012

Velouté de légumes

Galette jambon fromage

Salade verte

Yaourt au sucre de canne

VENDREDI
16 mars 2012

Salade des tropiques

Filet de poisson meunière citron frais

Pommes vapeur

Compote

Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



Les 14^{es} Championnat du monde d'athlétisme en salle se dérouleront du 9 au 11 mars 2012 à Istanbul. La métropole turque accueille pour la première fois cet événement. Les compétitions se dérouleront dans la salle Ataköy Athletics Arena.
L'athlétisme en salle reprend en partie les épreuves de stade mais aménagées en raison de l'exiguïté des installations :
- Courses : 60m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m – 60m haies – 4x400m
- Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut
- Lancer : Poids

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec *athlos*, signifiant *combat*. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès. Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques.

Semaine 12 (4é.4j)



LUNDI
19 mars 2012

Coquillettes monégasques

Sauté de porc

Poêlée de légumes

Maestro chocolat


MARDI
20 mars 2012

Salade aux dés de fromage

Lasagnes Bolognaise *

Yaourt pulpé

MERCREDI
21 mars 2012



JEUDI
22 mars 2012

Taboulé de boulghour

Kebab de volaille

Légumes à l'orientale

Tarte exotique

VENDREDI
23 mars 2012

Carottes râpées au citron

Dos de colin à la crème de poivrons rouges

Puree de potiron

Fruit

Nos salades et plats composés *

Piémontaise : pommes de terre, tomates, oeufs, dés de jambon, cornichons, mayonnaise, vinaigrette
Duo de râpés : céleri, carottes râpées, mayonnaise et vinaigrette
Salade des tropiques : carottes, ananas, surimi, mayonnaise
Coquillettes monégasques: coquillettes, thon, tomates, mayonnaise
Salade aux dés de fromage:salade verte, tomate, épaule, fromages

Nos sauces (plats sans sauce**)

Salade grecque : concombre, tomate, fêta
Sauce au curry : curry, fond, oignons, roux, assaisonnement, crème
Crème poivrons rouge:fumet, poivrons, crème, assaisonnement, roux

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.



RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 26 au vendredi 6 avril 2012

Bon
appétit !



Semaine 13 (4é.4j)



LUNDI 26 mars 2012
Demi pamplemousse
Jambon grill sauce ketchup
Pommes noisettes
Crème dessert chocolat

MARDI 27 mars 2012
Salade Capri
Blanc de poulet **
Gratin de choux fleurs
Yaourt aromatisé



JEUDI 29 mars 2012
Pizza
Bœuf bourguignon
Carottes vapeur
Fromage blanc

VENDREDI 30 mars 2012
Salade printanière
Mêlée de colin aux petits légumes sauce tartare
Riz
Fruit

En France, on raconte que jusqu'en 1564, l'année commençait le 1er avril. Cette année là, le roi Charles IX décida de modifier le calendrier. L'année commencerait désormais le 1er janvier. Le 1er janvier 1565 tout le monde se souhaita "bonne année", se fit des cadeaux, se donna des étrennes, tout comme à un début d'année. Seulement quand arriva le 1er avril, quelques petits farceurs eurent l'idée de se faire encore des cadeaux, puisque c'était à cette date qu'avant ils s'en faisaient. Mais, comme ce n'était plus le "vrai" début de l'année, les cadeaux furent sans valeur. À partir de ce jour là, chaque année au 1er avril tout le monde, prit l'habitude de se faire des blagues et des farces.

Pourquoi « Poisson d'avril » ? Plusieurs versions s'affrontent. Certains avancent que le "poisson d'avril" serait devenu "poisson" parce que début du mois d'avril marque la fin du signe zodiacal du Poisson. D'autres pensent que, comme c'est la période de reproduction des poissons, on faisait une farce en offrant un "poisson d'avril" dans la période où la pêche était interdite. D'autres enfin supposent que, début avril correspondant à la fin du carême chez les chrétiens où on ne mange pas de viande mais plutôt du poisson, on continuait ainsi à offrir un "poisson" après le carême. Quoiqu'il en soit, le 1^{er} avril reste un jour convivial pour jouer des tours à ses amis.



Semaine 14 (4é.4j)



LUNDI 2 avril 2012
Betteraves
Rôti filet de dinde **
Lentilles
Compote

MARDI 3 avril 2012
Pâté de campagne
Burger de bœuf sauce normande
Coquillettes
Fruit



JEUDI 5 avril 2012
Taboulé
Cordon bleu
Haricots verts très fins
Yaourt sucré

VENDREDI 6 avril 2012
Carottes râpées
Dos de colin beurre citron
Pommes vapeur Ratatouille
Tarte chocolat

Nos salades et plats composés*

Salade capri : pâtes, dés de jambon, dés de tomates
Salade printanière : salade, tomate, maïs, dés de fromage

Nos sauces (Plats sans sauce**)

Sauce tartare : mayonnaise, oignons, vinaigre, cornichons
Sauce normande : champignons, fond, crème, roux, assaisonnement
Beurre citron : Beurre fondu, citron, persil

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.



Fruits et légumes

Viandes, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées