

RESTAURANT SCOLAIRE

Menus du lundi 27 au vendredi 9 mars 2012

Bon appétit !



Semaine 9 (4é.4j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

LUNDI 27 février 2012	MARDI 28 février 2012	MERCREDI 29 février 2012	JEUDI 1 mars 2012	VENDREDI 2 mars 2012
Salade Jurasienne	Friand au fromage		Velouté de légumes	Salade Carnaval
Rôti de porc au jus	Filet de poulet à la milanaise		Mignonettes de bœuf à la provençale	Colin à la fondue de poireaux
Purée cantalienne	Petits pois		Carottes vapeur	Riz
Compote aux deux fruits	Yaourt à la pulpe de fruits		Gâteau de Savoie creme anglaise	Fruit

Fruits et légumes

Vian­des, poissons œufs

Céréales légumes

Produits laitiers

Produits sucrés

Matières grasses cachées



LE RIZ

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

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 variétés 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 malfaisants avant d'y construire une maison.

Semaine 10 (4é.4j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

LUNDI 5 mars 2012	MARDI 6 mars 2012	MERCREDI 7 mars 2012	JEUDI 8 mars 2012	VENDREDI 9 mars 2012
Carottes râpées	Crêpe fromage		Salade printanière	Jambon blanc
Sauté de bœuf	Émincé de volaille		Tartiflette	Poissonnette panée sauce tartare
Lentilles	Haricots verts		Yaourt sucré	Julienne de légumes
Mousse au chocolat	Fruit			Riz au lait

Nos salades et plats composés (*)

Taboulé de blé : blé, poivron, petits pois, tomate, mais
Salade printanière : salade, tomate, pois, 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)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

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

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 – Triole saut

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

Semaine 12 (4é.4j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

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 pulvé

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, œufs, 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)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

LUNDI 26 mars 2012	MARDI 27 mars 2012	MERCREDI 28 mars 2012	JEUDI 29 mars 2012	VENDREDI 30 mars 2012
Carottes râpées aux raisins	Salade Capri		Pizza	Salade printanière
Jambon grill sauce ketchup	Blanc de poulet **		Bœuf bourguignon	Mélée de colin aux petits légumes sauce tartare
Pommes noisettes	Gratin de choux fleurs		Carottes vapeur	Riz
Crème dessert chocolat	Yaourt aromatisé		Fromage blanc	Fruit

Fruits et légumes

Vian-
des,
pois-
sons
œufs

Céréales
,
légumes

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Matières
grasses
cachées

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.



Semaine 14 (4é.4j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Dessert

LUNDI 2 avril 2012	MARDI 3 avril 2012	MERCREDI 4 avril 2012	JEUDI 5 avril 2012	VENDREDI 6 avril 2012
Betteraves	Pâté de campagne		Taboulé	Carottes râpées
Rôti filet de dinde **	Burger de bœuf sauce normande		Cordon bleu	Dos de colin beurre citron
Lentilles	Coquillettes		Haricots verts très fins	Pommes vapeur Ratatouille
Compote	Fruit		Yaourt sucré	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.

