



5 EL STD

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée	Crêpe au fromage	Salade de pomme de terre	Céleri rémoulade	Salade verte	Carottes rapées
Plat principal	Escalope de poulet	Roti de porc à la moutarde*	Sauté de bœuf	Lasagnes	Colin sauce Nantua
Légumes Féculents	Ratatouille	Carottes persillées	Semoule	***	Riz
Produit laitier	Vache picon	Yaourt aromatisé	Chanteneige	Yaourt fermier	Pointe de Brie
Dessert	Compote	Fruit	Flan caramel	Fruit	Fruit

Sans viande
Sans porc

filet de poisson en sauce

poisson meunière
 poisson meunière

omelette en sauce

lasagne de poisson

Les familles d'aliments :



Nos salades et plats composés:

Salade de pomme de terre : pomme de terre et thon

Céleri rémoulade: Céleri frais râpé, sauce rémoulade.

Nos sauces:

Sauce Moutarde: Oignons, fond brun, moutarde, crème.

Sauce Nantua: Tomate, fond de crustacés, fumet de poisson, roux.



LA RATATOUILLE

Pelez les courgettes en laissant une peau sur deux avec l'économe. Puis les couper en rondelles. Ouvrez l'aubergine et détailler en cube. Emincez l'oignon et l'ail. Coupez les poivrons et détailler les en lanières. Émondez les tomates. Détaillez-les en cubes. Dans une poêle arrosez d'un filet d'huile d'olive faites revenir vos légumes un par un en commençant par les courgettes puis réserver, ensuite l'aubergine et les poivrons.

Dans un grand faitout en fonte, arroser d'huile d'olive et faite revenir vos oignons pour qu'ils soient caramélisés. Mettre l'ail avec les oignons et faire revenir encore un peu. Dans une tasse mettre une petite boîte de concentré de tomate avec un peu d'eau et déverser dans le faitout avec l'ail et les oignons. Ensuite mettre les tomates fraîches puis la sauce nature. Saler et poivrer et mettre les herbes fraîches. Faire mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

Rajouter ensuite tous vos légumes à la sauce et remuer en faisant mijoter pendant 45 minutes de plus. Les légumes doivent être fondant.

