

# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus scolaire de Cournonsec du 27 Février au 03 Mars

	LUNDI 27	MARDI 28 <b>Mardi Gras</b>	MERCREDI 01	JEUDI 02	VENDREDI 03	<i>Infos de la diét'</i> <b>Mardi Gras</b> <b>Recette des bugnes</b>
<b>D E J E U N E R</b>	Potage Andalou	Concombres à la coriandre	Salade de chou rouge	Tarte aux fromages	Salade composée	<p>- Ingrédients 250 g de farine 1 gros œuf 1,5 cuillères à soupe de sucre. 1/2 sachet de levure 1,5 cuillère à soupe de rhum 8 cl de lait 1 pincée de sel 75 g de beurre fondu le zeste d'un citron</p> <p>- Préparation de la recette: Mélanger dans le robot la farine, la pincée de sel, la levure, le sucre et le sucre vanillé. Ajouter l'œuf, le beurre fondu... et pour finir, le zeste de citron, le rhum et le 1/2 verre de lait. Travailler la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule. La pâte doit être élastique. Laisser reposer la pâte 1/2 heure. Abaisser la pâte sur une épaisseur de 5 mm. Détailler en bandes de 10 cm sur 4 cm et pratiquer une incision sur 5 cm au centre. Plonger les bugnes dans la friture, les retourner 1 fois et les égoutter sur du papier absorbant.</p>
	Joue de porc au jus (Omelette au fromage)	Poulet au lait de coco 	Pot au feu et ses légumes	Moussaka 	Pomme de terre en lamelle façon raclette 	
	Purée de pommes de terre	Pâtes au beurre			Assortiment de charcuteries (colin au citron)	
	Yaourt nature	Emmental à la coupe	Kiri	Edam		
	Clémentine	Donut's	Orange	Fruit frais 	Salade kiwi pomme	

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus scolaire de Cournonsec du 06 au 10 Mars







	LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10	<i>Infos de la diét'</i>
<b>D E J E U N E R</b>	Œufs mayonnaise	Betteraves vinaigrette	Endives à la mimolette	Salade maïs thon	Rosette et condiments (Œufs mayonnaise)	
	<p><b>Dorade aux crevettes</b></p> <p><b>Jardinière de légumes</b></p>	<p><b>Tajine d'agneau et ses légumes</b></p> <p><b>Semoule au beurre</b></p>	<p><b>Paupiette de veau à la provençale</b></p> <p><b>Haricots verts persillés</b> </p>	<p><b>Nuggets de volaille</b></p> <p><b>Ratatouille confite</b></p>	<p><b>Rougail de poisson</b></p> <p><b>Riz créole</b></p>	<p>Le gâteau basque est composé d'une pâte à base de farine et de beurre, auxquels on ajoute du sucre, un (ou des) œuf(s), un parfum (amande, rhum, vanille, zeste de citron) et d'une garniture, traditionnellement à la cerise ou à la crème pâtissière.</p>
	Fromage blanc au sucre et son biscuit	<p>Vache qui rit</p> <p>Pomme </p>	Gâteau Basque	<p>Saint Paulin</p> <p>Banane</p>	<p>Yaourt nature</p> <p>Salade d'Acapulco</p>	

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



# Le Chef vous propose **Les Menus** de la semaine

## Menus scolaire de Cournonsec du 13 au 17 Mars


	LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><b><u>Le butternut</u></b></p> <p>La doubeurre, parfois appelée courge butternut est une variété de courge musquée, une plante de la famille des cucurbitacées.</p> <p>Le nom français évoque le goût de cette courge, en particulier le velouté que sa texture permet d'obtenir en cuisine.</p> <p>Il peut se manger cru comme une carotte ou cuit sous forme de soupe.</p> <p>Sa chair ferme permet de le cuisiner comme une pomme de terre</p> <p>On peut aussi la cuisiner au four, en gratin, ou en faire des gâteaux, comme avec les carottes.</p> 
<b>D E J U N E R</b>	Carottes râpées 	Mortadelle pistachée (Sardine à l'huile)	Quiche lorraine (Œufs mayonnaise)	Salade Grecque	Iceberg aux cébettes	
	Palette à la diable (Omelette aux herbes) 	Parmentier de colin	Poulet basquaise 	Roti de porc à la normande (Poisson pané) 	Chili con carné 	
	Pommes vapeur		Courgettes persillées	Petits pois étuvés		
	Camembert	Brie	Tartare	Tome noire	Petits suisses au sucre et son petit Lu	
	Mousse chocolat au lait	Poire	Eclair au chocolat	Cocktail d'agrumes		

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus scolaire de Cournonsec du 20 au 24 Mars 2017



	LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><b>La Vitamine C</b></p> <p>La vitamine C est une vitamine hydrosoluble sensible à la chaleur et à la lumière jouant un rôle important dans le métabolisme de l'être humain. Les recommandations européennes conseillent un apport quotidien de 75 mg pour la femme et de 90 mg pour l'homme. À titre d'exemple, une orange apporte en moyenne 53 mg de vitamine C.</p> <p>Le kiwi. Excellente performance pour ce fruit qui, pour un poids d'environ 100g, annonce 72 mg de vitamine C (120% des AJR).</p>
D E J E U N E R	Salade d'artichauts sauce aux tomates confites	Rillettes et ses toasts (Thon maïs)	Surimi en salade et avocat	Nem à la menthe	Carottes râpées 	
	Merlu meunière sauce citronnée	Œufs gratinés à la florentine (Œufs durs béchamel épinards)	Chipolatas grillée (Poisson au beurre blanc) Purée de pommes de terre	Dos de colin sauce hollandaise	Spaghettis bolognaises et emmental râpé	
	Riz safrané			Haricots plats		
	Cantadou	Samos	Saint Môret	Yaourt nature	Fruit de saison	
	Carpaccio d'ananas	Tarte Normande	Ile flottante	Cocktail de fruits au sirop		

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

Menus scolaire de Cournonsec du 27 au 31 Mars 2017

		LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31	<p><i>Infos de la diét'</i></p> <p><b>Les variétés de tomates</b></p> <p>Il existe plusieurs milliers de variétés cultivées de tomates selon le type de fruit</p> <p>Les variétés à fruit plat et côtelé, dont le poids est élevé puisqu'il peut dépasser 1 kg;</p> <p>Les variétés à fruit arrondi, dont le poids varie de 100 à 300 g,</p> <p>Les variétés à fruit allongé avec une extrémité arrondie, de type Roma, ou pointue, de type Chico.</p> <p>Les variétés de petite dimension et de faible poids, tomate cerise, cocktail.</p> 
D E J E U N E R	Salade de tomate au vinaigre balsamique	Chou blanc aux raisins	Piémontaise	Concombres vinaigrette	Salade verte aux oignons rouges		
	Grenadin de veau forestier	Moules marinières	Bœuf aux olives	Petits légumes farcis (Courgette-Tomate)	Paëlla du Chef		
	Blé au beurre	Pommes rissolées	Jeunes carottes persillées				
	Emmental	Kiri	Edam	Emmental	Yaourt aromatisé et son spéculos		
	Crème pralinée	Compote de pommes	Fruit frais 	Kiwi			

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.

