

Menus du 03 septembre au 19 Octobre 2018

RESTAURANT SCOLAIRE DE LEWARDE

Légende :



BIO

lundi 03 septembre	MACEDOINE	vendredi 07 septembre	CELERI REMOULADE
DE LEGUMES	SALADE VERTE	FILET DE LIEU	
RAVIOLI	STEAK HACHE DE BŒUF	RIZ	
PATISSERIE	PUREE AU LAIT	AUX PETITS LEGUMES	
	YAOURT AUX FRUITS BIO	FRUIT DE SAISON	

lundi 10 septembre	MELON	jeudi 13 septembre	SALADE MELEE
SPAGHETTI	SALADE DE TOMATES	OMELETTE	
A LA BOLOGNAISE	SAUTE D'AGNEAU	POMMES SAUTEES	
FROMAGE BLANC SUCRE	POMMES VAPEUR	HARICOTS VERTS BIO	
	FLAGEOLETS	CREME DESSERT	
	GLACE		

lundi 17 septembre	CONCOMBRES BULGARES	jeudi 20 septembre	CHARCUTERIE
BLANC DE DINDE	SALADE VERTE	CEUFS DURS	
FAÇON BLANQUETTE	STEAK HACHE DE BŒUF BIO	GRATIN	
FRUIT DE SAISON	FRITES FRAICHES DU NORD	DE CHOU FLEUR	
	YAOURT AUX FRUITS	PATISSERIE	

lundi 24 septembre	CAROTTES RAPEES LOCALES	jeudi 27 septembre	PATE DE CAMPAGNE
PATES	JUS DE FRUIT	FILET DE POISSON	
A LA CATALANE	CHIPOLATAS ROTIES	POMMES DE TERRE AU THYM	
MILLEFEUILLE	POMMES VAPEUR	EPINARDS LA CREME	
	LENTILLES CUISINEES	FRUIT DE SAISON	
	FROMAGE BLANC		
	CREME DESSERT		

lundi 01 octobre	ANIMATION MEXIQUE	mardi 02 octobre	SALADE MELEE	jeudi 04 octobre	BETTERAVES ROUGES	vendredi 05 octobre	MACEDOINE DE LEGUMES
		JAMBON GRILLE	CORDON BLEU	POMMES DE TERRE AU BEURRE	OMELETTE		
	MEXIQUE	PUREE	POMMES DE TERRE A L'HUILE	PETITS POIS CAROTTES	FRITES FRAICHES DU NORD		
		GLACE	POMMES VAPEUR	LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE VERTE		
			PETIT LOUIS		PATISSERIE		

lundi 08 octobre	POTAGE	mardi 09 octobre	SALADE VERTE	jeudi 11 octobre	DUO DE CELERI ET CAROTTES	vendredi 12 octobre	CHARCUTERIE
SPAGHETTI	STEAK DE BŒUF	STEAK DE BŒUF	FILET DE BŒUF	SAUTE DE BŒUF	FILET DE COLIN		
A LA BOLOGNAISE BIO	FRITES FRAICHES DU NORD	FRITES FRAICHES DU NORD	AUX CAROTTES	AUX CAROTTES	POMMES DE TERRE A L'HUILE		
MOUSSE AU CHOCOLAT	PETIT LOUIS		POMMES VAPEUR	CREME CARAMEL	BROCOLIS A LA CREME		
					FRUIT DE SAISON		

lundi 15 octobre	POTAGE	mardi 16 octobre	PIZZA	jeudi 18 octobre	LES RENCONTRES DU GOÛT	vendredi 19 octobre	BETTERAVES ROUGES
STEAK DE VEAU	SAUCISSE GRILLEE	SAUCISSE GRILLEE	CHOU ROUGE	La Cuisine Végétarienne	CEUF DUR		
COQUILLETES					DUBARRY		
A LA SAUCE TOMATE					POMMES VAPEUR		
PETITS SUISSES					PATISSERIE BIO		



Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre équipe de cuisine de Lewarde !

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements. Nos plats sont susceptibles de contenir des substances pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



CÔTÉ NUTRITION

La châtaigne a une teneur intéressante en acides gras, en protéines végétales et en fibres. Elle est consommée avant tout pour sa richesse en sucres lents, qui lui confère les propriétés d'un féculent.



CÔTÉ INFORMATION

La châtaigne et le marron sont des fruits d'automne.

Pour les différencier : la châtaigne est cloisonnée, le marron ne l'est pas.

A tort le mot marron est utilisé, comme dans «marrons chauds» ou «crème de marron», alors que vous mangez de la châtaigne !



CÔTÉ CONSOMMATION

Après 20 minutes au four, c'est un vrai régal !

Pensez à bien fendre sa peau avant.

Elle s'associe très bien avec les légumes comme les choux et les légumes anciens.

En farine, elle permet de confectionner de la polenta ou des pâtisseries comme les crêpes et les gâteaux.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Galette de châtaigne et de maïs

Durée de préparation : 30 minutes. Temps de cuisson : 10 minutes

Ingédients pour 4 personnes : 250 g de farine de châtaigne, 75 g de grains de maïs égouttés, 100 g de poivrons rouge et vert, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 3 oeufs, 10 cl de lait, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.



1. Battre les oeufs avec le lait. Y ajouter la farine de châtaigne et le sachet de levure. Laisser reposer 30 min.



2. Incorporer à la pâte les poivrons coupés en petits dés et le maïs égoutté. Assaisonner.



3. Dans une poêle bien chaude, former des petits tas avec cette préparation pour former des galettes.



4. Laisser colorer de chaque côté et servir avec de la coriandre fraîche ciselée et parsemée dessus.



Soyons Complices à table!



DU Végé POUR CHANGER?

EDITO

Les Rencontres du Goût

Nouvelle rentrée : et si on essayait "du végété pour changer?"

Pour cette nouvelle Rencontre du Goût d'Octobre, les chefs d'API Restauration expriment leurs talents autour de la cuisine végétarienne et vous proposent leurs meilleures recettes, à la fois gourmandes et innovantes, tout en restant conformes aux recommandations nutritionnelles.

Cette thématique permet de découvrir de nouvelles saveurs à base de céréales, de légumineuses et de produits laitiers qui garantissent d'excellentes sources de protéines. C'est également l'occasion de se régaler d'une cuisine respectueuse de l'environnement.

Nos chefs API vont se surpasser pour offrir à nos petits copines toujours plus de "Plaisir de Manger".

Le Pôle Nutrition vous souhaite de faire de belles découvertes !

