RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

DU 04 au 29 Mars 2024

	Du 4 au 8 MARS	Du 11 AU 15 MARS	Du 18 AU 22 MARS	Du 25 AU 29 MARS
LUNDI	Soupe de légumes Cuisse de poulet rôti Ebly Gouda Mousse au chocolat	Salade d'endives lanières aux noix et dés d'emmental Rôti de bœuf & Frites (bio) Crème vanille	Saucisson cornichons Seiche à la rouille Semoule de blé (bio) Bûche de chèvre (bio) Fruit de saison	Radis beurre Poulet (Origine France) basquaise & Riz Chanteneige (bio) Tropézienne
MARDI	Champignons à la grecque Couscous végétarien (bio) Yaourt Fruit de saison	Bouillon de vermicelles Sauté de dinde Jardinière de légumes Samos Donuts	Carottes râpées (bio) Nuggets de volaille Haricots verts (bio) Yaourt Brownie	Fonds d'artichauts vinaigrette (bio) Gratin de saumon & Pâtes Fromage blanc (bio) Fruit de saison
MERCREDI	Carottes râpées (bio) Sauté d'agneau (Origine France)& Haricots blancs Cantal Moelleux aux fruits	Macédoine mayonnaise Tortilla & Salade verte Camembert (bio) Fruit de saison	Salade de pommes de terre Rôti de porc & Tombée de chou Brie (bio) Flan au caramel	Pizza Blanquette de veau (Origine France) Carottes Vichy (bio) Bleu d'Auvergne Salade de fruits
JEUDI	Friand au fromage Steak haché Piperade Fromage blanc (bio) Crème de marrons	Tomates cerises Hot Dog & Chips Emmental Pop Corn	Salade verte et pois chiches Gnocchi aux champignons Petit suisse Fruit de saison	Taboulé Dhal de lentilles corail Emmental Flan pâtissier
VENDREDI	Poireaux vinaigrette Paëlla aux fruits de mer Chanteneige (bio) Fruit de saison	Salade de riz Filet de colin meunière Haricots plats d'Espagne St Moret (bio) Compote de pommes	Sardines à l'huile Escalope de veau Petits pois (bio) Vache qui rit (bio) Fruit de saison	Salade verte Lasagnes à la bolognaise Petit suisse Compote de pommes

*LE MENU PEUT ÊTRE AMENÉ À SUBIR DES MODIFICATIONS

RECETTE DU CHEF!

Pour 4 personnes:

- 4 TOMATES
- 4 CAROTTES
- 25CL LAIT DE COCO
- 30CL LENTILLES CORAIL
- 1 CUILLERE A SOUPE DE CONCENTRE
- 1 GOUSSE D'AIL
- GIMGEMBRE
- CURCUMA
- CUMIN

- Laver les tomates et les découper en dés. Peler les carottes, et les découper en fines rondelles.

-Cuire pendant 10 minutes les lentilles corail dans de l'eau, jusqu'à complète absorption de l'eau. Retire du feu et laisser reposer.

- Dans une sauteuse, verser l'huile ,y ajouter l'ail. Verser ensuite les légumes et saupoudrer avec les épices. Ajouter enfin le concentré de tomate.
Verser le lait de coco et laisser mijoter environ 10 min. sans couvrir.
- Enfin, ajouter les lentilles et bien remuer le tout.

JE REPERE LES LOGOS

RECETTE DU CHEF

BIO

PLAT VEGE

A LA COUPE

JE COMPREND LES COULEURS

PRODUIT LAITIER

LEGUMES ou FRUIT

PLAT PROTIDIQUES

DESSERT