

# RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 04 au 29 novembre

	Du 04 au 08 novembre	Du 11 au 15 novembre	Du 18 au 22 novembre	Du 25 au 29 novembre
LUNDI	<b>Veloute de potiron</b> <b>Seiche a la rouille</b> <b>Riz créole</b> <b>Cantal AOP</b> <b>Fruit de saison</b>		<b>Avocat surimi</b> <b>Poulet rôti</b> <b>Frites</b> <b>Vache qui rit</b> <b>Salade de fruit</b>	<b>Carottes râpées</b> <b>Escalope de dinde</b> <b>Petits pois</b> <b>Emmental</b> <b>Donuts</b>
MARDI	<b>Carottes râpées</b> <b>Spaghetti façon bolognaise végétarienne</b> <b>Emmental</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Salade de pomme de terre et sardine</b> <b>Rôti de veau &amp; gratin de chou-fleur</b> <b>Petit suisse &amp; Fruit</b>	<b>Salade verte</b> <b>Sauté de porc</b> <b>Haricots blanc à la tomate</b> <b>Fromage blanc &amp; crème de marron</b>	<b>Bouillon de vermicelles</b> <b>Omelette au fromage</b> <b>Duo de haricots persillés</b> <b>Yaourt aux fruits</b> <b>Fruit de saison</b>
MERCREDI	<b>Salade d'endives aux bleu</b> <b>Jambon braisé</b> <b>Lentilles</b> <b>Fromage blanc sucré</b>	<b>Céleri rémoulade</b> <b>Nuggets de poisson</b> <b>Coquillettes</b> <b>Camembert</b> <b>Flan pâtissier</b>	<b>Salade de betteraves</b> <b>Filet de colin</b> <b>Purée de carottes</b> <b>Petit suisse</b> <b>Tarte aux pommes</b>	<b>Quiche au fromage</b> <b>Navarin d'agneau</b> <b>Navets à la tomate</b> <b>Vache qui rit</b> <b>Fruit de saison</b>
JEUDI	<b>Crêpes au fromage</b> <b>Noix de joue de boeuf en sauce &amp; jardinière de légumes</b> <b>Crème dessert chocolat</b>	<b>Potage de poireaux</b> <b>Mini carré seitan</b> <b>Riz sauce tomate</b> <b>Tome du Vercors</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Velouté de lentilles</b> <b>Raviolis épinards ricotta sauce champignon</b> <b>Cantal AOP</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Salade verte au thon</b> <b>Pâtes a la carbonara</b> <b>Camembert</b> <b>Pomme au four</b>
VENDREDI	<b>Salade verte</b> <b>Couscous D'agneau</b> <b>Saint Nectaire AOP</b> <b>Eclair au chocolat</b>	<b>Salade de mâches</b> <b>Assortiment de charcuterie, choucroute et pomme de terre</b> <b>Mousse à la fraise</b>	<b>Pizza</b> <b>Bifteck</b> <b>Haricots vert poêlés</b> <b>Gouda</b> <b>Fruit</b>	<b>Coleslow</b> <b>Filet de lieu sauce provençale et 4 céréales gourmandes</b> <b>Fromage blanc au coulis de fruits rouges</b>

## RECETTE DU



### CHEF!

Pour 4 personnes :

- 4 filets de lieu
- 70g de concentré de tomates
- 80g de beurre
- 15cl de vin blanc
- 3 cuillère a soupe de farine
- Echalottes, ail
- Persil, herbes de Provence
- Sel/poivre

1-Préparez l'ail et les échalotes : Pelez, hachez, et faites-les dorer avec 40 g de beurre dans une poêle.

2- Préparez le poisson : Passez les filets de lieu dans la farine. Faites-les dorer 2 min de chaque côté dans la poêle avec l'ail et les échalotes. Sortez-les et gardez-les au chaud.

3-Préparez la sauce : Déglacez la poêle avec le vin blanc, ajoutez le concentré de tomates, les herbes de Provence, et le persil. Faites réduire à feu doux.

4- Mijotez le poisson : Remettez les filets dans la poêle et laissez cuire doucement 15 à 20 min, sans faire bouillir la sauce.

5- Servez : Disposez les filets sur un plat chauffé, nappez de sauce, saupoudrez d'herbes et servez immédiatement.

### JE REPERE LES LOGOS



### JE COMPREND LES COULEURS

- PRODUIT LAITIER
- LEGUMES ou FRUIT
- PLAT PROTIDIQUES
- DESSERT