

# RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 03 au 28 février 2025

	Du 03 au 07 février	Du 10 au 14 février	Du 17 au 21 février	Du 24 au 28 février
LUNDI	<b>Bouillon de vermicelles</b> <b>Cœur de merlu</b> <b>Tombée de poireaux</b> <b>Cantal</b> <b>Crêpe</b>	<b>Sardines à l'huile</b> <b>Rôti de porc</b> <b>Poêlée de brocolis</b> <b>Fromage blanc sucré</b> <b>Fruit</b>	<b>Salade chou blanc</b> <b>pommes et raisins secs</b> <b>Cordon bleu et Petits pois</b> <b>St Moret</b> <b>Compote</b>	<b>Carottes râpées</b> <b>Poulet basquaise</b> <b>Riz</b> <b>Chanteneige</b> <b>Crème au chocolat</b>
MARDI	<b>Betteraves vinaigrette</b> <b>Linguine à la carbonara</b> <b>Fromage blanc</b> <b>Crème de marrons</b>	<b>Velouté de potiron</b> <b>Veau marengo</b> <b>Carottes et pommes de terre sautées</b> <b>Samos &amp; Cake maison</b>	<b>Salade cocktail</b> <b>(pamplemousse, maïs, surimi, sauce aurore)</b> <b>Jambon braisé &amp; Aligot</b> <b>Petit suisse</b> <b>Muffin</b>	<b>Fonds d'artichauts vinaigrette</b> <b>Saumon au lait de coco</b> <b>Ebly</b> <b>Fromage blanc</b> <b>Fruit</b>
MERCREDI	<b>Pois chiches en salade</b> <b>Omelette au fromage</b> <b>Haricots verts</b> <b>Petit suisse</b> <b>Fruit</b>	<b>Salade verte</b> <b>Filet de colin sauce provençale et polenta</b> <b>Vache qui rit</b> <b>Crème caramel</b>	<b>Salade verte</b> <b>Chili végétarien (riz, haricots rouges)</b> <b>Camembert</b> <b>Mousse au chocolat</b>	<b>Salade de betteraves</b> <b>Blanquette de veau</b> <b>Pommes de terre vapeur</b> <b>Bleu d'Auvergne</b> <b>Fruit</b>
JEUDI	<b>Nems</b> <b>Emincé de bœuf sauce soja</b> <b>Riz cantonnais</b> <b>Carré</b> <b>Ananas au sirop</b>	<b>Chou-fleur vinaigrette</b> <b>Mafé de poulet sénégalais</b> <b>Boulghour</b> <b>Yaourt</b> <b>Fruit</b>	<b>Cake aux olives</b> <b>Navarin d'agneau</b> <b>Aux navets et carottes</b> <b>Edam</b> <b>Fruit</b>	<b>Taboulé</b> <b>Dhal de lentilles corail</b> <b>Emmental</b> <b>Flan pâtissier</b>
VENDREDI	<b>Carottes râpées</b> <b>Fricandeau</b> <b>Pois cassés</b> <b>Brie</b> <b>Compote de pommes</b>	<b>Salade composée</b> <b>Raviolis aux légumes du soleil</b> <b>St Nectaire</b> <b>Fruit</b>	<b>Velouté de lentilles</b> <b>Filet de lieu meunière</b> <b>Haricots beurre</b> <b>Fromage blanc</b> <b>Fruit</b>	<b>Salade verte</b> <b>Lasagnes à la bolognaise</b> <b>Yaourt</b> <b>Compote de pommes</b>

## RECETTE DU



### CHEF!

Pour 4 personnes :

- 500 g de bœuf (filet, bavette ou rumsteck), coupé en fines lamelles
- 2 gros oignons, émincés
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile de sésame ou neutre
- 1 c. à soupe de miel
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 cm de gingembre frais, râpé
- Poivre noir
- Graines de sésame et ciboulette

#### Préparation:

- Mariner la viande :
- Mélangez le bœuf, 2 c. à soupe de sauce soja, l'ail, le gingembre et une pincée de poivre. Laissez reposer 20 minutes.
- Cuire les oignons :
- Faites revenir les oignons dans 1 c. à soupe d'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Réservez.
- Saisir le bœuf :
- Chauffez 1 c. à soupe d'huile, saisissez rapidement le bœuf à feu vif (2 min).
- Assembler :
- Ajoutez les oignons et 1 c. à soupe de sauce soja et de miel.
- Mélangez, laissez cuire 2 min.
- Parsemez de sésame ou ciboulette.

Bon appétit !

#### JE REPERE LES LOGOS



#### JE COMPREND LES COULEURS

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