

RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 28 AVRIL au 30 MAI

	Du 28 au 02 MAI	Du 05 au 09 MAI	Du 12 au 16 MAI	Du 19 au 23 MAI
LUNDI	Œuf mimosa Hachis parmentier Chanteneige  Fruit 	Haricots verts en salade Saucisse grillée Lentilles Bleu  Fruit 	Salade de tomates  Filet de merlu sauce provençale  Ebly Brie  Liegeois vanille	Melon  Tagliatelles à la bolognaise  Cantal  Flanby 
MARDI	Carottes râpées  Seiche à la rouille Sétoise Riz Créole  Fromage blanc  Crème de marron 	Friand au fromage Pavé de colin Tombée de poireaux  St Morêt Riz au lait	Surimi mayonnaise Cordon bleu Petits pois et jeunes  carottes Emmental  Fruit 	Charcuterie - cornichons Filet de lieu meunière Haricots verts sautés  Yaourt velouté aux fruits Fruit 
MERCREDI	Salade de tomates  Sauté de porc Gratin de chou-fleur  Patate douce Buche de chèvre  Compote de pommes	Gaspacho  Gardianne de taureau Riz de Camargue  Yaourt Fruits au sirop	Pizza au fromage Omelette  Ratatouille  Yaourt aromatisés Fruit 	Salade coleslaw  Blanquette de veau Pomme de terre vapeur Edam  Salade de fruits frais
JEUDI			Salade verte  Boeuf bourguignon Pomme de terre  vapeur Petit suisse Compote de pommes	Salade de tomate  Escalope de dinde au curry Riz aux petits légumes  St Môret Eclair au chocolat
VENDREDI	Salade verte Et  Pois chiches  Couscous végétarien Petit suisse Fruit 	Salade de coeur  d'artichauts  Pâtes carbonara Cantal  Sorbet 	Salade de  concombre  Chili végétarien et galettes de maïs  Gouda  Sorbet 	Salade verte  Croque-monsieur Fromage blanc Coulis de fruits rouges 

*LE MENU PEUT ÊTRE AMENÉ À SUBIR DES MODIFICATIONS

RECETTE DU



CHEF!

Pour 4 personnes :

Seiche à la rouille

- 1 kg de seiche (NB : ça réduit énormément)
- 140g de concentré de tomates
- 1/2 litre de vin blanc
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail pour la rouille
- 2 oeufs
- 2 autres gousses d'ail pour l'ailloï
- Sel, poivre

Préparation :

- Nettoyez les seiches ou achetez les toutes nettoyées.
- Couper les lamelles de seiches en morceaux de 1.5cm de large.
- Les faire cuire 5 min à feu doux et à couvert dans une cocotte avec de l'huile d'olive.
- Rajouter l'oignon émincé et la gousse d'ail hachée, saler, poivrer.
- Rajouter la tomate pelée, épépinée et coupée en dés, la pulpe de tomate et le coulis.
- Incorporer le vin blanc et rectifier l'assaisonnement.
- Laisser mijoter environ 1 heure jusqu'à ce que les seiches soient tendres, puis ajouter le safran au dernier moment.

Bon appétit !

JE REPERE LES LOGOS



JE COMPREND LES COULEURS

