

RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 23 juin au 04 juillet

RECETTE DU



CHEF!

Pour 4 personnes :

Canard aux olives

Pour l'étape 1

Oignon(s)

1 pièce(s)

Pour l'étape 2

Canard(s) entier(s)

1 pièce(s)

Sel fin

4 pincée(s)

Huile d'arachide

4 cl

Gousse(s) d'ail

2 gousse(s)

Thym frais

1 branche(s)

Feuille(s) de laurier

1 pièce(s)

Moulin à poivre

4 tour(s)

Olive(s) verte(s)

100 g

Vin blanc sec

8 cl

½ tomate

Préparation

Peler et émincer l'oignon. Peler et épépiner les tomates.

Découper le canard, faire dorer les morceaux dans l'huile chaude.

Ajouter les tomates et l'oignon émincé. Lorsqu'ils sont revenus, saupoudrer de farine, salez et poivrer.

Mouiller avec le vin blanc, un verre d'eau, et aromatiser avec le thym, le laurier et les gousses d'ail écrasées.

Ajouter les olives, laisser mijoter pendant une heure

Bon appétit !

JE REPERE LES LOGOS



PLAT VEGE



RECETTE DU CHEF



A LA COUPE

JE COMPREND LES COULEURS

PRODUIT LAITIER

LEGUMES ou FRUIT

PLAT PROTIDIQUES

DESSERT

LUNDI

Pastèque 
Rôti de porc à l'oignon
Haricots blancs à la tomate 
Camembert 
Compote de pommes

MARDI

Salade verte et tomates 
Hamburger
Frites
Vache qui rit
Glace Sunday

MERCREDI

Friand au fromage
Omelette
Ratatouille 
Fromage blanc
Fruit 

JEUDI

Salade de concombres 
Filet de Hoki pané et citron
Riz 
Emmental 
Mousse au chocolat

VENDREDI

Gaspacho de tomates 
Escalope de dinde
Lentilles 
Bleu d'auvergne 
Flanby

Du 30 au 04 JUILLET

Salade de haricots verts 
Canard aux olives
Ecrasé de pomme de terre
Cantal 
Compote 

Salade de riz
Filet de merlu pané
Flan de courgettes 
Yaourt 
Fruit 

Melon 
Steak haché
Farfalles
Chanteneige 
Glace

Taboulé
Omelette au fromage
Aubergines à la catalane
Emmental 
Fruit 

Tomates mozzarella 
Manchons de poulet
Pâtes torsades
Plateau de fromages
Fruits 



Toute l'équipe du Restaurant scolaire vous souhaite de très belles vacances d'été



