

RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 01 decembre au 02 janvier

Du 01 au 05 decembre

Du 08 au 12 decembre

Du 15 au 19 decembre

Du 29 au 02 janvier

LUNDI

Carottes râpées
Spaghetti bolognaise
Camembert
Fruit

Salade de lentilles
Semoule de couscous
Poêlée de légumes
Saint nectaire
Fruit

Pizza
Steak haché
Haricot verts
Fromage blanc
Fruit

Coleslaw
Filet de colin sauce
hollandaise & Gratin de
macaroni
Yaourt & Compote

MARDI

Salade verte
Pilons de poulet rôtis
Petits pois
Vache qui rit
Mousse au chocolat

Velouté de courge
Beignets de calamar
Riz safrané
Yaourt
Fruit de saison

Œuf mimosa
Chili végétarien
Mont de Lacaux
Compote de pomme

Houmous et pain grillé
Quiche aux poireaux et
salade verte
Camembert
Fruit

MERCREDI

Friand
Dahl de lentilles
Petit suisse
Fruit de saison

Avocat mayonnaise
Cassoulet
Brie
Flan vanille

Carottes râpées
Filet de merlu meunière
Riz pilaf
Vache qui rit
Poire au sirop

Soupe de légumes
Bœuf bourguignon
Carottes et
Pommes vapeur
Cantal & Fruit

JEUDI

Bouillon de vermicelles
Blanquette de veau
Et ses legumes
Emmental
Fruit de saison

Pâté de campagne
Rôti de bœuf
Gratin de chou-fleur
Petit suisse
Tarte aux pommes

Bonne année!

VENDREDI

Cèleri rave
Dos de colin
Riz
Fromage blanc
Au coulis de fruits rouges

Salade de mâche
Gratin de poisson
Coquillettes
Chanteneige
Fruit

Salade de la mer
Ballotin de volaille sauce
forestière
Pomme noisette
Pâtisserie
Clémentine

Surimi
Omelette aux pommes
de terre
Gratin de potiron
Crème dessert
Biscuit

RECETTE DU

CHEF!



Pour 4 personnes :

- Ingrédients :
- 250 g de lentilles corail
 - 1 oignon doux
 - 1 gousse d'ail
 - 1 petit morceau de gingembre
 - 200 g de pulpe de tomate douce
 - 400 ml de lait de coco
 - 1 c. à soupe d'huile
 - 1/2 c. à café de curcuma
 - 1/2 c. à café de cumin
 - 1/4 c. à café de coriandre moulue
 - 600 ml d'eau
 - Sel

Étapes :

- Rincer les lentilles corail.
- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, ajouter l'ail et le gingembre sans coloration.
- Ajouter les épices et mélanger 20-30 secondes.
- Ajouter la pulpe de tomate, puis les lentilles, l'eau et le lait de coco.
- Mijoter 20 minutes à feu doux, remuer régulièrement.
- Saler légèrement et ajuster la texture

Bon appétit !!!

JE REPERE LES LOGOS



JE COMPREND LES COULEURS

