

RESTAURANT SCOLAIRE DE GIGNAC

Du 28 septembre au 23 octobre

	Du 28 au 02 octobre	Du 05 au 09 octobre	Du 12 au 16 octobre	Du 19 au 23 octobre
LUNDI	Soupe de légumes  Pave colin crumble Haricot beurre tomme catalan  Flan patissier	Taboule Roti de boeuf  Petits pois, carottes  Petit suisse  Fruit de saison 	Concombre à la menthe Ragoût d'escoubilles  et son vol-au-vent Camembert   Fruit de saison  	Pizza Cubes de poisson sauce tomate & carottes  Petit suisse  Fruit de saison 
MARDI	Carottes râpées   Chili sin carne  Yaourt nature  Fruit de saison 	Salade d'artichauts Filet de colin sauce beurre blanc et purée de pomme de terre  Liegeois chocolat Fruit de saison	Carottes rapées Gardiane de taureau  Riz camarguais  Vache qui rit  Compote	Céleri rémoulade Escalope de dinde à la  crème & Gratin de courge  Cantal  Clafoutis
MERCREDI	Bouillon vermicelles Emincé de porc au jus  Gratin de chou-fleur  Bleu  Fruit de saison	Salade verte Omelette Coquillettes  sauce tomate Cantal  Fruits au sirop 	Tomate cerise salade Pomme de terre  Haricot vert et oeufs yaourt a boire  fruit 	Coleslaw maison Petit Salé  Aux mogettes Flanby Fruit de saison
JEUDI	Salade verte et tomates Burger maison  Frites  Tranche cheddar  Coeur coulant framboise	Velouté de courge  Blanquette de veau,  Carottes au curry  Saint nectaire  Tartelette crumble	Salade verte Macaronade  Emmental  Fruit de saison 	Salade de haricots verts  Bœuf bourguignon  Pommes de terre  Chanteneige  Fruit de saison 
VENDREDI	feuilleté fromage Canard aux olives  Ratatouille  Yaourt  Fruit de saison	Salade carottes râpées  et dés de pamplemousse Saucisse grillée &  Lentilles Yaourt   & fruit de saison	Cheveux de sorcière  Filet du Kraken Purée de citrouille  Fantome Blanc  Donuts d'halloween	Salade verte   Cake au chèvre et olives Ratatouille  Yaourt nature  Fruit

*LE MENU PEUT ÊTRE AMENÉ À SUBIR DES MODIFICATIONS



RECETTE DU



CHEF!

4 personnes:

400 g d'émincé de dinde
320 g de pommes de terre
200 g de carottes
160 g de navets
120 g d'haricots blancs cuits
1 oignon, 1 gousse d'ail
160 g de tomates concassées
40 cl de bouillon de volaille
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit bouquet garni
Sel, poivre, persil

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter l'émincé de dinde et le faire légèrement colorer.
Ajouter les carottes, les navets. Faire revenir quelques minutes, puis incorporer les tomates concassées, le bouillon et le bouquet garni.
Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter à feu doux environ 30 minutes.
Ajouter les haricots blancs en fin de cuisson et poursuivre encore 10 minutes. Vérifier que les légumes sont bien fondants et que la viande est cuite à cœur.
Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de persil avant de servir.
Servir bien chaud avec un vol-au-vent individuel.

JE REPERE LES LOGOS



PLAT VEGE



Viande origine france



A LA COUPE

JE COMPREND LES COULEURS

PRODUIT LAITIER

LEGUMES ou FRUIT

PLAT PROTIDIQUES

DESSERT