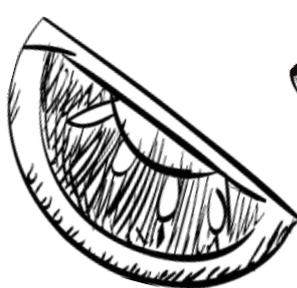


La Voulte sur Rhône



Menus Scolaire

Du 4 septembre au 20 octobre 2023



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 4-sept.

au 8-sept.

Lundi

Menus 5 en 4



Brocolis en salade aux amandes ou Betteraves aux herbes fraîches

Filet de poisson & sa sauce au basilic

Boullgour aux petits oignons ou Poêlée de petits pois

Coupe de fromage blanc BIO & fruits frais



Mardi

Menus GreenDay



Salade verte 'LOCAL' aux croûtons

Tomate farcie aux pois chiches ail et persil frais 'Maison'

Riz façon créole

Camembert AOC ou Brie AOC

Crème aux œuf 'Maison'



Mercredi

Salade de haricots vert aux échalotes

Steak haché de bœuf & son jus court

Polenta moelleuse

Yaourt aux fruits BIO

Fruit de saison BIO



Jendredi

Salade de lentilles aux tomates ou Salade de penne BIO au pesto

Emincé de volaille à la sauce tomate

Poêlée de courgettes aux herbes ou Semoule de blé à l'huile d'olive

Emmental ou Cantal AOC

Fruit de saison LOCAL



Vendredi

La recette du mois : La Tarte aux Prunes

Salade de concombres à la Grecque ou Salade de tomates aux herbes fraîches

Sauté de bœuf BIO aux olives

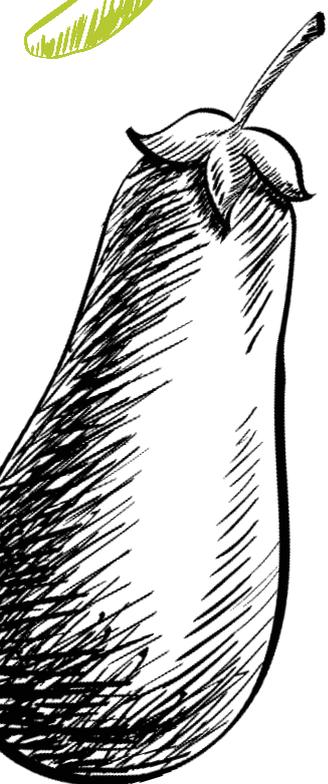
Aubergines BIO à la Provençale ou Tortis BIO à l'huile d'olive

Saint Nectaire AOC ou Edam

Tarte aux prunes 'LOCAL'



* Sous condition d'approvisionnement





La Recette du mois de Septembre 2023

La Tarte aux Prunes



La recette

La Tarte aux Prunes

La pâte : Du bout des doigts mélange les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un appareil sableux. Réunir en boule et mettre au froid enveloppé dans un film.

L'appareil amande : Mélange les jaunes et les amandes en poudre. Réserve à température ambiante.

Les mirabelles : Lave et sèche délicatement les fruits, avec tes parents dénoyaute les en les coupant en 2.

Dressage et cuisson : Préchauffe le four à 200°C avec l'aide de tes parents et étale la pâte à 5 millimètres environ.

Dispose la dans le moule beurré.
À la cuillère étale finement la garniture aux amandes et dresse les prunes verticalement en les serrant le plus possible. Saupoudre avec la cassonade et enfourne environ 40 minutes.

Dégustez tiède ou froid !

Ingrédients :

pour 8 à 10 personnes

Pour la pâte sablée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 1 petite pincée de sel

Pour la garniture :

- 2 jaunes d'œufs
- 75 g de poudre d'amandes
- Prunes
- 1 c. à soupe de cassonade



Septembre



M R S
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES



Suis l'astuce du Chef Dragon

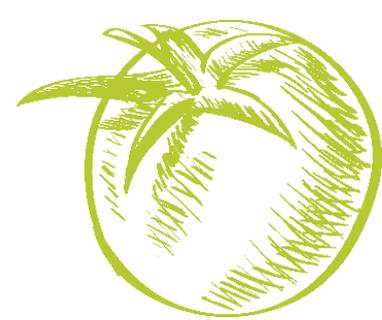
On peut réaliser cette recette de tarte aux prunes avec une pâte brisée ou une pâte feuilletée, selon le goût de chacun.

Pour un goût différent, remplace la poudre d'amande par de la poudre de noisettes et de la vanille



Afin d'éviter que la pâte ramollisse en absorbant le jus des fruits, on peut déposer de la semoule fine sur le fond de tarte avant le dressage.





En souligné : Repas des mères servies à table

du 11-sept.

au

15-sept.

Lundi

Macédoine à la vinaigrette ou Salade de betteraves rouges aux herbes

Colombo de porc

Riz BIO au curcuma ou Poêlée de légumes 'LOCAL'

Yaourt BIO à la vanille ou Yaourt BIO aux fruits

Fruit de saison LOCAL



Mardi

Carottes BIO râpées & sa vinaigrette citronnée ou Tranche de melon

Gratin de poisson aux moules à la Provençale

Pommes de terre BIO vapeur ou Tomates BIO à la Provençale

Morbier AOC ou Gouda

Compote de pommes & prunes



Mercredi

Salade de coleslaw à la vinaigrette

Filet de poisson & sa sauce

Gnocchis poêlés

Yaourt nature

Pomme au four caramélisée



Jeudi

Pizza aux trois fromages

Escalope de poulet grillée façon basquaise

Poêlée d'aubergines aux poivrons ou Pennes à l'huile d'olive

Fromage à tartiner ou Tomme blanche

Fruit de saison BIO



Vendredi

Menu 5 en 4 & Menu GreenDay



Salade verte composée & fromage de Chèvre

Omelette BIO LOCAL aux herbes fraîches

Ratatouille 'Maison' ou Blé à l'huile d'olive



Moelleux au chocolat

* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

Semaine de sensibilisation au tri des déchets

du 18-sept. au 22-sept.

Lundi

Menu 5 en 4



Salade de tomates BIO à la mozzarella ou Salade de concombre à la féta
tout de cuisse de poulet 'LABEL ROUGE' grillé & son jus traditionnel
Pennes à l'huile d'olive ou Poêlée de blettes à la tomate



Fruit de saison BIO

Mardi

Radis rose & son beurre ou Celeri à la remoulade

Filet de poisson & sa sauce aux écrevisses

Poêlée de haricots beurre ou Riz BIO à la créole

Mimolette ou Bleu AOC

Crumble aux fruits 'Maison'



Mercredi

Salade de pois chiches à la Marocaine

Filet de poisson & sa sauce à l'oseille

Poêlée de légumes verts

Edam

Fruit de saison LOCAL



Jendredi

Menu GreenDay



Carottes BIO râpées aux raisins secs ou Tranche de pastèque

Couscous végétarien aux boulettes de lentilles

Semoule de blé à l'huile d'olive ou Légumes de couscous

Yaourt BIO nature ou Yaourt BIO aux fruits

Compote de pommes & fruits rouges



Vendredi

Tranche de jambon & son beurre ou Œuf 'LOCAL' façon mimosa

Paleron de bœuf 'Région' & son jus à l'Ancienne

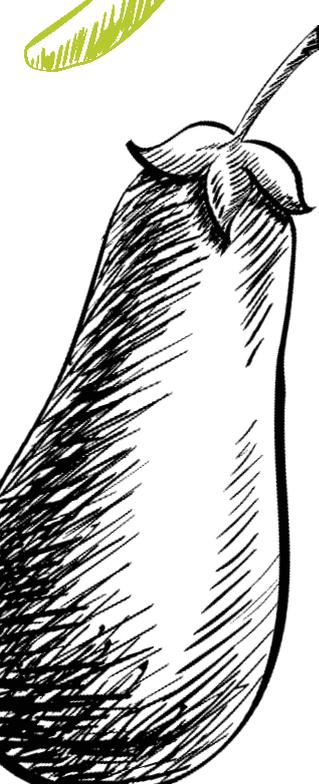
Boullgour à l'huile d'olive ou Purée de brocolis aux fines herbes

Coulommier AOC

Fruit de saison LOCAL



* Sous condition d'approvisionnement



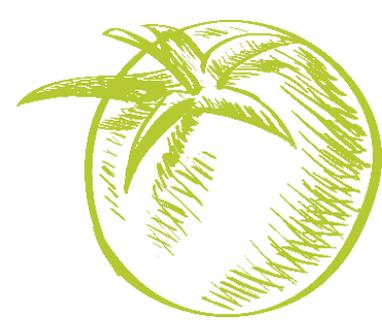
Du 18 au 22 septembre 2023



DEFI
Vide ton
assiette



Sensibilisation au
gaspillage alimentaire
Sur ton restaurant
scolaire



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 25-sept.

au 29-sept.

Lundi

Salade de lentilles BIO aux échalotes ou Salade de perles aux petits légumes

Emincé de volaille BBC à la tomate

Poêlée de courgettes ou Polenta moelleuse

Pont l'Evêque AOP ou Saint Nectaire AOC

Fruit frais de saison LOCAL



Mardi

Menu GreenDay 

Salade verte BIO composée aux croûtons & à l'oeuf

Quenelle nature à la sauce Provençale

Riz BIO à l'huile d'olive ou Tomates BIO au four

Fromage à tartiner ou Tomme grise

Compote de pommes & poires BIO



Mercredi

Tranche de melon

Sauté de porc BIO au curry

Semoule de blé à l'huile d'olive

Fromage blanc BIO & coulis de fruits

Pêches rôties au four au sucre roux



Jendredi

Salade d'haricots verts aux tomates ou Salade de betterave aux pommes & noix

Spaghetti à la bolognaise de bœuf VBF

Fourme d'Amber AOC ou Chaource AOP

Fruit de saison LOCAL



Vendredi

Menus 5 en 4 

Salade de concombre BIO à la ciboulette ou Pousses d'épinards & sa vinaigrette moutardée

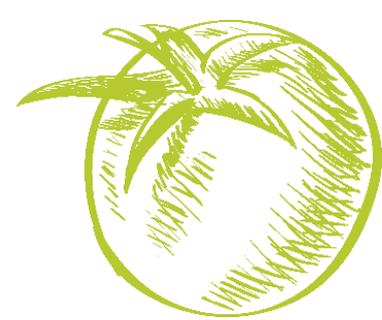
Filet de poisson & sa sauce vierge

Pommes de terre sautées ou Courge rôtie au four

Cheesecake au fromage blanc & fruits rouges



* Sous condition d'approvisionnement



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 2-oct.

au

6-oct.

Lundi

Coleslaw à la vinaigrette ou Carottes râpées & sa vinaigrette citronnée

Chipolatas grillées

Gnocchis à l'huile d'olive ou Epinard au jusYaourt BIO aux fruits ou Fromage blanc BIO & coulis de fruitsCompote de pommes

Mardi

Taboulé Oriental ou Salade de haricots rouges aux oignons rouges et persil

Filet de poisson en croûte d'herbes

Haricots verts en persillade ou Blé à l'huile d'oliveComté AOC ou Morbier AOCTiramisu 'Maison' au chocolat

Mercredi

Salade verte BIO composée

Sauté de veau façon Marengo

Pennes à l'huile d'oliveYaourt BIO aromatiséPoire au sirop à la vanille

Jendredi

Menus 5 en 4

Brocolis cuits & sa sauce au yaourt ciboulette

Poulet rôti au four

Purée de pommes de terre ou Poêlée de légumes de saison

:

Fruit de saison LOCAL

Vendredi

Menus GreenDay

Poireau à la vinaigrette moutarde ou Celeri à la remouladeLa recette du mois :
Le Dahl de lentilles corail

Dahl de lentilles corail

Riz BIO à la créole ou Plat végétarien completMimoletteFruit de saison BIO

* Sous condition d'approvisionnement



La Recette du mois de Octobre 2023

Dahl de lentilles corail au curry



La recette

Dahl de lentilles corail au curry

- 1) Avec l'aide de tes parents, verses les lentilles corail dans un grand volume d'eau et fais-les cuire pendant 10 à 15 minutes.
- 2) Pendant ce temps, pèles et éminces finement l'oignon avec tes parents. Fais chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et fais dorer l'oignon émincé.
- 3) Ajoutes la tomate et l'ail préalablement coupé en dés et haché. Laisse cuire la tomate, l'ail et l'oignon.
- 4) Ajoutes ensuite les lentilles corail cuites à l'eau puis le lait de coco. Incorpore le curry et laisse mijoter pendant 10 minutes. Rectifie l'assaisonnement en sel et en poivre.
- 5) Dresse le Dahl de lentilles corail dans un bol puis ajoutes le persil ciselé pour la décoration.

C'est prêt, tu peux déguster !



Octobre 2023



Ingrédients :

pour 8 portions environ

- 200g de lentilles corail
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de curry
- 170ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Persil ciselé
- Sel et Poivre



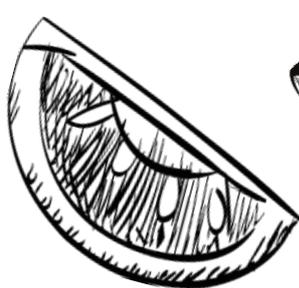
M R S
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES



Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise tu peux également servir le Dahl de lentilles corail avec du riz blanc cuit façon créole.





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 9-oct.

au 13-oct.

Lundi Le Maraicher

Salade de boulgour BIO aux herbes fraîches ou Salade de riz BIO au petits légumes

Sauté de volaille 'BBC' aux champignons

Gratin de chou fleur 'LOCAL' ou Farfales au beurre

Livarot AOC ou Tomme blanche

Coupe de fruits de saison LOCAL



Mardi

Menus 5 en 4



Le Poissonnier

Salade de betterave au Comté AOC & noix ou Salade de haricot vert au Comté AOC

Filet de poisson façon meunière

Pommes de terre BIO sautées ou Poêlée de légumes de saison BIO

Fruit de saison BIO



Mercredi

Pamplemousse rose

Filet de poulet grillé & son jus court

Gratin de panais

Chaurce AOP

Flan au caramel



Jendredi Le Pâtissier Menus GreenDay



Coleslaw de chou à la vinaigrette ou Avocat vinaigrette

Parmentier végétarien aux lentilles & à la patate douce

Plat complet végétarien

Fromage blanc BIO nature ou Fromage blanc BIO & coulis de fruits

Chou à la crème



Vendredi Le Cuisinier

lambon blanc & son toast de pain aux graines ou Tartine de sardines à l'huile

Paleron 'Région' de boeuf braisé au jus

Blé à l'huile d'olive ou Poêlée de potimarron

Yaourt BIO nature

Fruit de saison LOCAL



* Sous condition d'approvisionnement

Du 9 au 13 octobre 2023

La Semaine du Goût

Découvre chaque jour un métier de l'alimentation



Sur ton restaurant scolaire



mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 16-oct. au 20-oct.

Lundi

Menus 5 en 4



Salade de coquillettes au Cantal AOC aux herbes fraîches



Daube de bœuf VBF à la tomate

Petits pois aux oignons grelots ou Céréales gourmandes

Fruit de saison LOCAL



Mardi

Carottes rapées à la vinaigrette citronnée ou Celeri rave & branche en salade

Burger de la Cheffe

Pommes frites

Yaourt aux fruits BIO ou Yaourt nature BIO

Fruit de saison LOCAL



Mercredi

Radis rose croq' en bouche

Escalope de porc 'Label Rouge' grillé au paprika

Polenta moelleuse tomate

Pont l'Evèque AOC

Compote de pommes à la cannelle



Jeudi

Salade verte BIO aux croûtons

Bouchée à la reine aux quenelles de brochet & colin

Boulogne à l'huile d'olive ou Fondue de poireaux

Fromage blanc BIO nature ou Fromage blanc BIO au coulis de fruits

Cookie au chocolat



Vendredi

Menu GreenDay



Brocolis aux amandes ou Salade d'haricots verts aux herbes

Oeuf dur BIO LOCAL à la Florentine

Riz BIO façon créole

Mimolette

Fruit de saison BIO



* Sous condition d'approvisionnement

