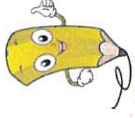




Restaurant scolaire

Semaine du 30 Mars au 3 Avril 2020



Lundi



Entrée	Plat principal	Légume Féculent	Produit laitier	Dessert
--------	----------------	-----------------	-----------------	---------

Crêpe au fromage

Omelette

Petits pois

Suisse arôme bio *

Fruit

Rosette*

Escalope viennoise

Carottes bio* persillées

Flan nappé caramel

Madeleine

Mardi

Mercredi

Jeudi Créole

Vendredi

Cocktail de crevettes

Rougail de saucisse* charcuterie antoine

Riz bio*

Yaourt sucré

Tarte à la noix de coco

Radis beurre

Sauté de bœuf à l'échalote

Pommes vapeur

Croc lait

Compote bio*

Les groupes d'aliments:



Fruits et légumes

Vianades, poissons œufs

Céréales, légumes secs

Matières grasses cachées

Produits laitiers

Produits sucrés

* Présence de porc

** ISSU de l'agriculture biologique



NOS ENTRÉES

cocktail de crevettes : crevettes, surimi, assaisonnement, oeuf, pommes, segments de pamplemousse, ketchup, paprika, piment.

NOS SAUCES

Sauce rougail : oignons, tomates, épices piment et curcuma, ciboulette, ail, jus de viande.

Sauce échalote : échalote, bouillon, jus de viande, roux, vin blanc.

La noix de coco

La noix de coco est un fruit exotique découvert par Marco Polo au début du 14e siècle. Séduit, il décide de l'importer en EUROPE.

La noix de coco pèse environ 1,5kg en moyenne. Elle contient une chair dense et blanche, la pulpe, et un liquide sucré, l'eau de coco. Elle est riche en graisses dites "saturées" (à limiter) mais contient des vitamines, des minéraux et des fibres.

Avec la noix de coco, on fait de l'huile de Coco (ou de Coprah) qui est à limiter.

