

Restauration municipale Menus de mai 2023

LUNDI

01-mai

Animation

Fraichi' Force

Le goût des fruits et légumes



Betteraves vinaigrette BIO (10)
Poëlla (14)
Valencienne
Saint-paulin (7)
Ananas

GOUTER APS : Petit suisse - brioche (1-3-7)

Solade Océane (thon) (4-10)

Couscous (1)

Poulet BIO merguez

et ses légumes

Fromage blanc (7)

GOUTER APS : Fruit - cake marbré(1-3-7)

MARDI

01-mai

Carottes râpées (10)

Sauté de porc au chorizo

Coquillettes (1) BIO

Emmental (7)

Yaourt aux fruits (7)

GOUTER APS : Fruit - biscuit (1-3-7)

Rougaill saucisse

Riz

Rouy (7)

Pomme BIO

GOUTER APS : Pain - poêle à tartiner (7-8)

15-mai

Radis beurre

Poisson (Frais) (4)

Poêlée de courgettes BIO

Canard (7)

Eclair Café (1-3-4-7)

GOUTER APS : Pain - fromage (7)

Pâmentaise (3-10)

Filet de Merlu (Frais) (4)

Trio de légumes BIO

Petit suisse (7)

Fraises

MERCREDI

02-mai

Sans viande sans poisson

Taboulé (1-10)

Aiguillette épinard féta (1-3-7-9)

Petit pois

Voche qui fît (7)

Kivi BIO

GOUTER ALSH : Pain - chocolat

Crêpe au fromage (1-3-7)

Sauté de veau maïengo

Haricots verts BIO

Milmolette (7)

Crème dessert caramel (7)

16-mai

Tomate mozzarella (7-10)

Cordon Bleu (1-4-7)

Lentilles BIO

Port-ll'évêque (7)

Liégeois chocolat (7)

GOUTER ALSH : Tossade chocolatiée (1-3-4-7)

Sans viande sans poisson

Meison

Moules Marac'hine (14)

Filets

Fromage BIO (7)

Glace (7)

JEUDI

04-mai

Concombre BIO (10)

Poisson (Frais) (4)

aux carottes de couleur

Camembert (7)

Tarte à la rubarbe (1-3-7)

GOUTER APS : Croissant(1-3-7)

Pâté de campagne (3-7)

Filet de poisson meunière (1-4)

Brocolis BIO

Canard (7)

Pole

GOUTER APS : Gaufre (1-4-7) - lait (7)

17-mai

GOUTER APS : Pain - confiture

Le rata de seiches, ou rata de Margates (morgates à l'île d'Yeu) – nom usuel donné à la seiche en Vendée – est un incontournable de la cuisine populaire des pêcheurs, aux Sables-d'Olonne (la Chaume), à l'île d'Yeu et à Noirmoutier. Un de ces plats traditionnels, économiques, cuisinés avec les produits du bord parce qu'on ne jette rien, c'est bien connu. Les femmes des pêcheurs ont l'habitude de mêler dans ce grand ragout ou fricot, les blancs ainsi que les têtes. Par facilité, je cuisine surtout les blancs, ceux-ci étant d'apparence plus propres sur eux une fois nettoyés de leur encro.

25-mai

Rillettes de sardine (4-7)

Rôti de veau

Poêlée de légumes anciens

Saint necciole (7)

Velouté aux fruits (7) BIO

1-juin

Salade de tx et thon (4-10)

Filet de poisson (Frais) (4)

Epinards à la crème (7)

Platou de fromage (7)

Fruit de saison BIO

GOUTER APS : Lait (7) - granny (1-4-8)

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - fromage (7)

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

GOUTER APS : Pain - bûche de chocolat

VENDREDI

05-mai

Méli Mélo du Jardin (10)

Navarin de veau

Pâtisseries

Fromage blanc BIO (7)

Fraises

GOUTER APS : Pain - compote

Salade camaval (10)

Parmenier (7)

de boeuf BIO

Platou de fromage (7)

Compote

GOUTER APS : Pain - confiture

26-mai

Tomate basilic (10)

Rata de Morgates (Frais) (4)

voir recette

Platou de fromage (7)

Crumble pommes et fruits rouges (1)



tous nos viandes bovines sont d'origine Française

site des 14 allergies : 1-Gluten, 2-Crustacés, 3-Oeufs, Poisson, 5-Arachides, 6-Soja, 7-Lait, 8-Fruits à coque, -cèleri, 10-Moutarde, 11-Sésame, 12-Sulfites, 13-Lupins, 1-Mollusques, menus scolaires et Accueil de Loisirs, PS : Accueil Périscolaire tous réservés des approvisionnements

La recette du mois Le RATA DE MARGATES proposée par Pascal

1kg seiches-1L de vin blanc-1 trait de vinaigre de vin blanc-0.500 kg de crème épaisse-6 petites pointes d'ail-

1kg de grenaille-5/6 tomates-1 citron-huile d'olive-gros sel-1 oignon-1 bouquet garni-sel-poivre-1/2 càd de piment d'Espelette

Faites légèrement chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez la seiche coupée en lamelle.

Remuez sur feu vif pendant 2 ou 3mn. Baissez le feu, déglacez avec le vinaigre quelques secondes et mouillez avec le vin blanc.

Ajoutez dans la cocotte les pointes d'ail, les tomates pelées et coupées en quartier, le jus du citron, salez et poivrez.

Laissez mijoter 45 mn, puis ajoutez les petites grenailles. Poursuivez la cuisson 20 mn.

En fin de cuisson, saupoudrez de piment d'Espelette. Au dernier moment ajoutez la crème fraîche