



Salade de millet aux crudités à la menthe

Préparation : 10 minutes

Ingrédients (4 personnes) :

- 250 gr de millet cuits
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 1 échalote
- 1 botte de menthe fraîche
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

1. Nettoyez et ciselez la menthe fraîche. Pelez et hachez les échalotes.
2. Nettoyer et coupez le concombre en morceaux. Lavez, grattez et coupez les radis en rondelles.
3. Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre de cidre, le sel, le poivre dans un saladier
4. Ajoutez le millet cuit, le concombre, les radis, la menthe ciselée et l'échalote hachée. Mélangez bien et réservez la salade au frais.

Bon appétit

Info de
la ville



Pour rappel :

Les vacances d'été
débuteront le lundi 8 Juillet 2019
et se termineront le vendredi 30 Août 2019.

Nicole CHOTARD

Adjointe à l'enfance, la jeunesse et aux actions scolaires



Restauration
scolaire

Maryse Bastié
Victor Hugo

Menus
du mois

Juin-Juillet 2019



Lundi 03/06

Mardi 04/06

Mercredi 05/06

Jeudi 06/06

Vendredi 07/06

Lundi 24/06

Mardi 25/06

Mercredi 26/06

Jeudi 27/06

Vendredi 28/06

Tomates	Riz niçois	Friand	Concombre à la grecque	Laitue au chèvre (vinaigrette au miel)
Filet de colin (beurre citronné) Quinoa	Carottes sautées au jambon	Bœuf, poêlée de légumes (petits pois, navets, oignons grelots)	Omelette Riz (sauce napolitaine)	Escalope de dinde Frites
Yaourt	Fromage Fruit de saison	Fromage Ananas	Fromage blanc	Fromage Compote
Pain Pâte à tartiner	Lait Brioche	Pain, fromage, Jus d'orange	Biscuit Fruit de saison	Yaourt Fruits secs

Laitue	Salade de tomates, concombre	Pizza	Pâté de campagne	Melon
Pâtes à la carbonara	Choucroute et P.D.T de la mer (crustacés)	Agneau aux carottes et au cumin	Rôti de bœuf Courgettes, grenailles gratinées	Filet de poulet basquaise aux 4 céréales
Entremet	Yaourt Biscuit	Fromage Fruit de saison	Fromage Fruit de saison	Glace
Lait Galette de riz	Pain Pâte à tartiner	Lait Choco	Yaourt Fruit de saison	Casse-croûte Confiture

Lundi 10/06

Mardi 11/06

Mercredi 12/06

Jeudi 13/06

Vendredi 14/06

Lundi 01/07

Mardi 02/07

Mercredi 03/07

Jeudi 04/07

Vendredi 05/07

Céleri rave aux pommes et fromage blanc	Haricots verts à l'échalote	Carottes râpées	Salade de blé (mayonnaise)
Spaghettis aux fruits de mer (crustacés)	Sauté de veau Courgettes vapeur	Gratin de poireaux, P.D.T au saumon	Poulet rôti Purée de carottes
Entremet	Fromage Banane	Crème dessert	Fromage Fruit de saison
Biscotte Confiture	Yaourt Fruit de saison	Lait Quatre-quarts	Goûter guinéen

Salade de boul-gour, olives, féta	Concombre (crème, menthe)	Tomates, mozzarella	Tarte aux fromages	Melon
Omelette Tomates à la provençale	Aile de raie (vinaigre de framboise) Grenailles vapeur	Steak haché Gratin de courgettes	Navarin de dinde et ses légumes (navets, carottes, oignons grelots)	Jambon blanc Chips
Fromage Fruit de saison	Yaourt	Fromage blanc Céréales	Fromage Fruit de saison	Pâtisserie
Fruit Crème dessert	Miel Biscotte	Fruit de saison Biscuit	Compote Pain d'épices	Lait Choco

Lundi 17/06

Mardi 18/06

Mercredi 19/06

Jeudi 20/06

Vendredi 21/06

Melon	Laitue , fourme d'Ambert	Radis	Tomates à la crème	Salade de millet aux crudités à la menthe
Filet poisson pané Tomates à la provençale, riz	Bœuf stroganoff Grenailles rissolées	Rôti de porc Lingots	Tajine de légumes et couscous	Mitonnée de poulet Pommes au four
Yaourt	Petits suisses	Fromage Kiwi	Yaourt	Fromage Fruit de saison
Fruit de saison Crème dessert	Lait Choco	Chocolat Pain, beurre	Compote Casse-croûte	Pain, fromage, jus de fruits

Produits issus de l'agriculture biologique

- Viande bovine française
- Produits issus du commerce équitable
- Plat élaboré selon la recette au verso

