



Hearty Chili Mac

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients (6 personnes) :

- 250 gr de macaronis
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 petit poivron vert coupés en dés
- 1 boîte de tomates écrasées ou en sauce
- 3-4 tasses de protéines végétales textures
- 1 boîte de 450 gr de haricots rouges avec le jus
- 1 boîte de 450 gr de grain de maïs avec le jus
- 1 c.s de cumin
- 1 c.s de poudre de piment

Préparation de la recette :

1. Faites cuire les macaronis selon les indications sur l'emballage. Égoutter, rincer et réserver.
2. Faites revenir l'oignon, l'ail et le poivron : laisser dorer et réduire. Ajouter la boîte de tomates, la boîte de haricots rouges avec le jus, la boîte de maïs avec le jus, la protéine végétale, le cumin et le piment. Laisser mijoter à feu moyen en remuant de temps en temps pendant 20 min.
3. Incorporer les macaronis ou dresser le plat avec la garniture et les macaronis à côté.

Bon appétit

Semaine de la pesée

Dans le cadre de son Agenda 21 et de la lutte contre le gaspillage alimentaire, une période de pesée des déchets sera organisée.
A l'école Maryse Bastié du 9 au 13 Mars, à l'école Victor Hugo du 16 au 20 Mars.

Nicole CHOTARD

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

Info de
la ville



Restauration
scolaire

Maryse Bastié
Victor Hugo

Menus
du mois

Mars 2020





Lundi 02/03

Mardi 03/03

Mercredi 04/03

Jeudi 05/03

Vendredi 06/03

Lundi 23/03

Mardi 24/03

Mercredi 25/03

Jeudi 26/03

Vendredi 27/03

Blé, olives, maïs	Céleri rémoulade	Friand	Betteraves cuites aux agrumes	Pamplemousse
Aile de raie Carottes vichy (à la crème)	Rôti de porc Lentilles	Sauté de dinde (au curry) Chou-fleur braisé	Omelette Riz pilaf aux champignons	Pintade rôtie Frites
Fromage Kiwi	Entremet	Fromage Fruit de saison	Fromage Fruit de saison	Glace
Compote Biscotte	Pain Fromage fondu	Brioche Jus d'orange	Lacté Fruit de saison	Pain, Chocolat, beurre

Chou rouge râpé à la pomme (sauce yaourt aux herbes)	Consommé de légumes aux vermicelles	Betteraves cuites	Laitue, édam râpé	Mousse de canard (comichons)
Blanquette de cabillaud Boulgour	Escalope de porc Poêlée Purée Céleri, P.D.T	Rôti de bœuf Purée céleri, P.D.T	Œufs durs Riz créole (sauce à la tomate) Fromage blanc	Lapin à l'estragon Brocolis vapeur
Lacté	Fromage Fruit	Fromage Fruit de saison		Fromage Banane
Goûter nature Confiture	Dessert lacté Fruits secs	Pain Fromage	Biscuit Fruit de saison	Pain Pâte à tartiner

Lundi 09/03

Mardi 10/03

Mercredi 11/03

Jeudi 12/03

Vendredi 13/03

Lundi 30/03

Mardi 31/03

Semaine de la pesée M.B

Haricots, maïs, thon	Friand	Douceur d'oranges aux pamplemousse	Méli-mélo de choux râpés aux pommes	Carottes râpées
Recette de légumes racines en gratin (à la tome de brebis)	Sauté de porc poêlée hivernale (carottes, céleris)	Cuisse de canette Purée de P.D.T	Steak haché Flageolets	Cœur de merlu Fondue de poireaux , P.D.T (à la crème)
Petit suisse Fruit de saison	Fromage Fruit de saison	Dessert lacté	Lacté	Riz au lait
Goûter nature Confiture	Dessert lacté Fruit de saison	Pain Pâte à tartiner	Barre pâtisserie Fruit de saison	Pain Confiture

Carottes râpées, fromage	Laitue
Sauté de bœuf Frites	Hearty Chili Mac
Lacté	Fromage blanc
Miel Biscotte	Pain Confiture

Lundi 16/03

Mardi 17/03

Mercredi 18/03

Jeudi 19/03

Vendredi 20/03

Semaine de la pesée V.H

Tomates	Pizza	Taboulé	Laitue, pomme, chèvre (vinaigrette au miel)	Pamplemousse
Pavé de saumon (sauce hollandaise) Blé	Sauté de bœuf (aux 5 épices) Courgettes vapeur	Escalope de porc Carottes à la crème	Tajine de légumes	Poulet rôti Purée de potimarrons , P.D.T panais
Lacté	Fromage Fruit de saison	Fromage Fruit de saison	Lacté	Crème dessert
Biscotte Compote	Pain Confiture	Biscuit Fruit de saison	Dessert lacté, Fruit de saison	Pain Pâte à tartiner

Produits issus de l'agriculture biologique

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

Les légumes frais du mois

Brocoli, carotte, céleri, chou serré, chou-fleur, courgettes, navet, panais, patate douce, potimarron, poireau, rutabaga