



Pâtes végétales

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (2 personnes) :

- 2 belles carottes
- 1 feuille de laurier sauce
- 100 gr de lentilles vertes
- 2 c.s d'huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 2 c.s de persil ou basilic
- 200 gr de sauce tomate maison
- 1 gousse d'ail
- Sel

Préparation de la recette :

1. Coupez les carottes en dés et émincer l'oignon.
2. Chauffez l'huile d'olive et faire suer oignons et carottes.
3. Ajoutez l'eau et les lentilles et cuire 25 minutes.
4. Laissez mijoter.
5. En fin de cuisson, ajoutez la sauce tomate, la feuille de laurier, l'ail haché, le persil ou basilic.
6. Laissez mijoter.
7. Servez accompagné de pâtes semi-complètes.
8. Au moment de servir, parsemez de persil ou de basilic frais.

Bon appétit



Restauration
scolaire

Maryse Bastié
Victor Hugo

Menus
du mois

Mai 2024



Lundi 6/05

Mardi 7/05

Mercredi 8/05

Jeudi 9/05

Vendredi 10/05

Lundi 20/05

Mardi 21/05

Mercredi 22/05

Jeudi 23/05

Vendredi 24/05

Pamplemousse	Concombre à la crème, menthe								
Fish and chips (filet de poisson pané, frites) Ketchup	Pâtes végétales (lentilles, coquillettes, carottes)	FERIÉ	FERIÉ	PONT DE L'ASCENSION	FERIÉ	Chou râpé aux raisins secs	Salade de riz, mimolette, olives	Concombres à la vinaigrette	Céleri rémoulade
Entremet	Fromage portion Banane					Sauté de bœuf aux 5 épices Carottes braisées, semoule	Cœur de merlu Fricassée provençale (courgettes, aubergines à la tomate)	Raclette végétarienne (P.D.T, brocolis, champignons, oignons, fromage à raclette)	Escalope de dinde (Fr.) (sauce au cidre) Pommes au four
Pain, Confiture	Lait, Brioche					Lacté	Fromage coupe Fruit de saison	Glace	Fromage blanc Céréales
						Biscuit, Fruit de saison	Lait, Choco fourré	Pain, Fromage	Lacté, Biscuit

Lundi 13/05

Mardi 14/05

Mercredi 15/05

Jeudi 16/05

Vendredi 17/05

Lundi 27/05

Mardi 28/05

Mercredi 29/05

Jeudi 30/05

Vendredi 31/05

Saucisson sec Cornichons	Carottes râpées	Taboulé	Salade verte fromagère	Radis croq beurre	<small>Pesée alimentaire ??</small> Betteraves cuites Féta	<small>Pesée alimentaire ??</small> Duo de pamplemousse, orange	<small>Menu proposé par les CM2 de Victor Hugo</small> Chou râpé (vinaigrette au miel)	Friand	Carottes râpées
Pavé de saumon Braisé de P.D.T, fenouil, olives (beurre citronné)	Steak haché Gratin de courgettes et blé (béchamel)	Jambon fumé (Fr.) Purée de chou-fleur	Cuisse de poulet (Fr.) et sa sauce ananas Riz Madras	Omelette Carottes, haricots verts	Pâtes carbonara (Fr.)	Gratin végétarien (petits pois, blé, carottes, fromage à raclette)	Rôti de bœuf Gratin de courgettes, P.D.T	Pavé de saumon Purée de carottes	Paëlla maison (poulet Fr. moules, crevettes, poivrons, tomates concassées, riz)
Fromage coupe Fruit de saison	Lacté	Fromage portion Fruit de saison	Fromage portion Compote	Pâtisserie	Fromage coupe Ananas	Petits suisses	Lacté	Fromage coupe Fruit de saison	Fromage portion Salade de fruits
Pain, Fromage	Lacté, Fruit de saison	Pain, Beurre, chocolat	Lait, Barre pâtisseries	Pain, Confiture	Pain, Confiture	Compote, Pain d'épices	Pain, Beurre, chocolat	Lacté, Fruit de saison	Pain, Fromage

Produits issus de l'agriculture biologique

Viande bovine française

Plat élaboré selon la recette au verso

Produits lactés : médaille d'or



Les légumes frais du mois

Carotte, céleri, courgette, chou
concombre, chou-fleur, grenaille,
melon, navet, poireau, raids, tomate