


(Les plats soulignés correspondent à ceux servis aux enfants de maternelle)

Semaine 06	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
Entrée	Salade de blé à la provençale	<u>Nems au poulet</u>		<u>Cervelas</u>	<u>Carottes râpées</u> 	Fruits et légumes
Plat principal	<u>Betteraves vinaig</u>  <u>Emincé de volaille au curry</u> Tendron de veau	<u>Salade chinoise</u> <u>Sauté de porc au caramel</u> 		Salade d'endives <u>Hachis parmentier</u>	Salade de saumon <u>Filet de poisson sauce Dieppoise</u>	Viandes, poissons œufs
Légume Féculent	Pâtes <u>Brunoise de légumes</u>	<u>Riz cantonnais</u> <u>Poêlée chinoise</u>		Chou farci <u>Salade</u> 	Aile de raie Grenobloise <u>Poêlée de légumes</u>	Céréales, légumes secs
Produit laitier	<u>Camembert</u> 	<u>Yaourt</u> 		Emmental 	Blé <u>Fromage blanc</u> 	Produits laitiers
Dessert	Entremet <u>Fruit frais</u>	<u>Salade de fruits exotique</u> <u>Fruit frais</u> 		<u>Crêpes au chocolat</u> Fruit frais	<u>Compote</u> Fruit frais	Produits sucrés
						Matières grasses cachées

Riz cantonnais

200g de riz
2 oignons
2 Oeufs
2 cuillères à soupe d'huile
50g de crevettes décortiquées
75g de jambon
3 cuillères à soupe de petit pois



Cuire le riz et le rincer à l'eau froide
Couper le jambon en dés, émincés les oignons. Faire revenir les oignons et les petits pois dans une poêle huilée. Verser le mélange dans un plat.
Faire les oeufs en omelette et la couper en lanières.
Mettre à chauffer 1 cuillère d'huile et faire revenir 1 min les crevettes
Ajouter le riz, petits pois, oignons, jambon, omelette. Saler et poivrer.
Faire chauffer 3min en remuant sans cesse. Servir très chaud.

Pour votre information

Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

La viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002.
Notre viande de porc est certifiée VPF. Les volailles sont labellisées