



Communauté de Communes Muzillac - Océane de Restauration

Menus du 12 au 16 Octobre 2015



Pour un menu équilibré, un aliment de chaque couleur à chaque repas.



Saveurs Automnales



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	Gaspacho à la menthe <u>Pastèque</u>	Melon Carottes râpées 	<u>Betteraves</u> Salade endivette*	<u>tomate framboisine**</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Salade poulet soja ananas et chou chinois	<u>Velouté d'automne</u>		Champignons à la crème
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Salade de pâtes au pistou roquettes	<u>Œuf dur sauce aurore</u>	Tartine fromagère Quinoa à l'escabèche	Rillettes de volaille Riz jaune, chorizo, tomate
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Tomate farcie</u> Tarte aux légumes	<u>Poulet tandoori</u> Sauté d'agneau Raz el hanout	<u>Tartiflette</u> Emincé de dinde aux 4 épices	<u>Poisson à l'estragon</u> Navarin de saumon
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Salade verte</u>	Purée de céleri	Gratin de potiron <u>Salade verte</u>	<u>Carottes au cumin</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Riz	<u>Semoule aux raisins</u>		Purée de patate douce
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>	<u>From à la coupe en buffet</u> <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Yaourt aux fruits</u>	<u>Entremets</u>	<u>Fromage blanc</u>	<u>Entremets praliné</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Salade de fruits exotiques	<u>Banane au four</u>	Compote pomme ananas	Pêches à la menthe
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	<u>Crème caramel</u>		<u>Crème aux amandes</u>	
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>		<u>Far breton</u>		<u>Tarte normande</u>
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Salade de fruits au basilic</u>

Pour des raisons d'approvisionnement, OCEANE DE RESTAURATION se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu.

Merci de votre compréhension. Océane de Restauration vous informe que les viandes bovines servies sont d'origine françaises

* endives, mimolette, noix, vinaigrette à l'orange

**tomate, vinaigrette au vinaigre de framboise