

# Menus

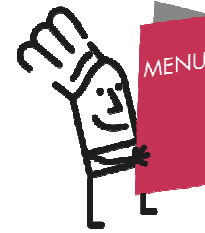
du 18 février au 1er mars 2019

Restaurants scolaires et accueils de loisirs

Les menus ont été élaborés avec l'aide de Laetitia, agent de restauration à l'école Kergoat Ar Lez, Frédérique, agent de restauration à l'école F. Buisson et Emmanuelle, animatrice à l'école F. Le Guyader à Quimper

Menus sous réserve de modifications en raison d'impératifs techniques.

lundi 18 février 2019	mardi 19 février 2019	mercredi 20 février 2019	jeudi 21 février 2019	vendredi 22 février 2019
Betteraves rouges / Camembert	Toast de fromage Me Loïk	Pamplemousse au sucre	Potage New York revisité	Salade verte et leerdammer
Bœuf bourguignon	Escalope de poulet au lait de coco	Sauté de porc bio aux marrons	Poulet rôti	Filet de poisson frais à l'oseille
Pommes paillason	Haricots verts bio	Purée crécy aux carottes bio	Gratin de chou-fleur bio et pommes de terre au gruyère	Semoule de couscous bio
Clémentines	Banane	Fromage blanc nature et sucre roux bio	Kiwi bio	Flan vanille
<b>Etats-Unis</b> : Muffin et lait au sirop chocolat	<b>Alaska</b> : Œufs à la neige et jus de cranberries	<b>Allemagne</b> : Yaourt velouté sucré et schwarzbrot (pain noir) bio / Beurre	<b>Finlande</b> : Ruispuuro Maison (flan d'avoine et coulis de fruits rouges)	<b>Suède</b> : Tartelette pommes et cannelle de l'ESAT de Rosporden
<b>lundi 25 février 2019</b>	<b>mardi 26 février 2019</b>	<b>mercredi 27 février 2019</b>	<b>jeudi 28 février 2019</b>	<b>vendredi 1 mars 2019</b>
Pâté Hénaff et cornichons	Salade verte / Port Salut	Carottes bio râpées vinaigrette à l'orange	Velouté de panais à la vache qui rit	Piémontaise Maison / Chaurouce
Blanquette de veau	Parmentier de poisson au potiron	Paleron de bœuf sauce tomate	Rôti de porc au thym	Filet de poisson frais au beurre blanc
Pépinettes		Pommes de terre	Beignets de brocolis	Crumble de légumes au boulgour bio
Gruyère râpé		Yaourt bio sucré de St Yvi	Poire bio	Brunoise de fruits
Orange	Pomme cuite au caramel	Pain bio local	Pain bio local	
Liégeois au chocolat - Galettes bretonnes	Fromage blanc à la vanille - Kiwi bio	Pain/ Beurre - Compote	Pain au lait - Tablette de chocolat	Pain / Beurre - Gelée de groseilles



## Composition :

**Bœuf bourguignon** : bœuf, farine, beurre, ail, arôme viande, carottes, herbes de Provence, oignons  
**Sauce lait de coco** : ail, beurre, carottes, crème, curry, farine, herbes de Provence, lait de coco, ananas  
**Sauce aux marrons** : farine, beurre, ail, carottes, fromage blanc, marrons, oignons  
**Purée crécy** : carottes bio, pommes de terre, beurre, lait  
**Potage New York** : pommes de terre, oignons, curry, crème, carottes, céleri, ail, bouillon de volaille  
**Sauce à l'oseille** : beurre, crème, farine, fromage blanc, oseille  
**Blanquette de veau** : sauté de veau, beurre, farine, carottes, champignons, crème, oignons, herbes de Provence  
**Parmentier de poisson au potiron** : ail, beurre, colin, crème, lait, persil, potiron, pommes de terre  
**Sauce tomate** : farine, beurre, ail, carottes, oignons, tomates  
**Sauce au thym** : farine, beurre, ail, carottes, oignons, thym  
**Piémontaise Maison** : cornichons, dés de jambon de dinde, mayonnaise, moutarde, pommes de terre, persil  
**Crumble de légumes** : potiron, poireaux, carottes, crème, boulgour bio

## Nos filières qualité

**Volaille fraîche Label Rouge** : escalope de poulet, poulet rôti, émincé de dinde

**Viande fraîche de bœuf et de veau, race à viande, origine France** : bœuf bourguignon, blanquette de veau, paleron de bœuf, bœuf à la provençale, bœuf haché (muscle)

**Viande fraîche - Bleu Blanc Cœur** : rôti de porc, sauté de poulet

En vert : Produit issu de l'agriculture Biologique

www.symoresco.fr  
02-98-91-49-70

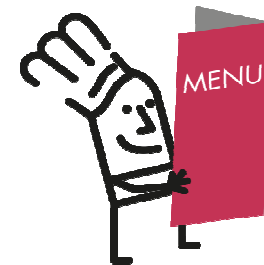
# Menus

du 4 au 15 mars 2019

Restaurants scolaires et accueils de loisirs

Menus sous réserve de modifications en raison d'impératifs techniques

lundi 4 mars 2019	mardi 5 mars 2019	mercredi 6 mars 2019	jeudi 7 mars 2019	vendredi 8 mars 2019
Segments oranges et pamplemousse	Soupe de la mer, croûtons et gruyère râpé	Guacamole sur toast	Blé bio, maïs et thon	Haricots verts mimosa / Brie
Chili con carne	Emincé de porc sauce moutarde à l'ancienne	Sauté de poulet au curry breton	Croque - Monsieur de l'ESAT de Rosporden	Filet de poisson frais au citron
Riz bio	Petits pois	Carottes bio et pommes de terre	Salade verte	Tortis bio
Mousse au chocolat au lait	Pomme bio	Riz au lait bio Maison	Fromage frais aromatisé	Orange
Pain aux céréales - Samos	<b>Goûter de mardi gras : Gaufre au chocolat et chantilly</b>	Quatre quart - Fraîcheur de mangues	Banane - Biscuit petit beurre	Pain / Beurre - Yaourt sur confiture de fruits
<b>lundi 11 mars 2019</b>	<b>mardi 12 mars 2019</b>	<b>mercredi 13 mars 2019</b>	<b>jeudi 14 mars 2019</b>	<b>vendredi 15 mars 2019</b>
Salade verte, emmental et noix vinaigrette aux pommes	Endives et mimolette	Soupe de légumes Maison / St Paulin	Feuilleté au fromage de l'ESAT de Rosporden	Chou blanc et carottes bio râpés
Emincé de dinde sauce forestière	Chipolatas	Poisson meunière et citron	Bœuf à la provençale	Filet de poisson frais au basilic
Pommes noisettes	Purée de céleri bio Maison au cantal	Epinards à la crème et blé bio	Haricots beurre persillés	Céréales gourmandes bio
Compote	Crème dessert bio au chocolat du Blavet	Poire bio	Smoothie banane et kiwi Maison	Yaourt aromatisé
Pain / Beurre - Fromage blanc sucré	Crêpe à la confiture de fraises - Lait chocolaté	Pain bio local	Pain / Beurre - Jus de pommes bio	Far breton Maison



## Composition :

**Chili con carne** : tomates, oignons, haricots rouges, farine, épices chili powder, concentré de tomates, bœuf, beurre, ail  
**Sauce moutarde à l'ancienne** : farine, beurre, fond de veau, fromage blanc, moutarde à l'ancienne, oignons  
**Sauce au curry breton** : farine, beurre, ail, carottes, crème, épices curry breton, herbes de Provence  
**Sauce citron** : beurre, farine, persil, pulco citron  
**Sauce forestière** : farine, beurre, carottes, champignons, concentré de tomates, crème, oignons  
**Soupe de légumes Maison** : pommes de terre, poireaux, oignons, carottes  
**Bœuf à la provençale** : bœuf, farine, beurre, ail, carottes, concentré de tomates, oignons, herbes de Provence, olives, poivrons, tomates  
**Smoothie banane et kiwi** : banane, kiwi, fromage blanc, sucre  
**Sauce au basilic** : basilic, beurre, carottes, crème, farine, oignons, tomates

## Le mot de la diététicienne

Recette réalisée par les enfants de l'école F. Le Guyader à Quimper

Potage New York revisité - Louche d'argent 2016

### Ingrédients

3 pommes de terre - 6 carottes - 3 branches de céleri - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 1L de bouillon de volaille - huile d'olive - crème fraîche - 1 cuillère à café de curry

### Préparation

Laver les légumes, les éplucher et les couper en morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive et y ajouter les carottes, l'oignon émincé et l'ail. Ajouter le céleri, les pommes de terre et le bouillon de volaille. Laisser cuire 20 minutes. Mixer et assaisonner.

Bonne dégustation !

02-98-91-49-70