



SIVOM Muzillac - Océane de Restauration



Menus du 16 au 20 Janvier 2012

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

Repas Serbe

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	<u>Radis noirs au citron 1/2 pomelos</u>	<u>Betteraves râpées Chou rouge râpé</u>	<u>Salade chopska</u> <small>concombre, tomate, fêta, poivrons, oignons</small>	<u>Salade d'endives bleu et noix</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Chou fleur aux dés de fromage	Potage	Chou blanc aux lardons	Tomate vinaigrette <u>Potage</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Salade de blé</u>	<u>Pommes de terre aux dés d'épaule</u>	Ratarska supa (poulet vermicelles) Houmous sur toast	Friand fromage
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Omelette au fines herbes</u> Langue de bœuf à la moutarde	<u>Sauté de bœuf</u> Steak de thon	<u>Porkolt</u> (goulasch de porc) Emincé de volaille	<u>Brandade de poisson</u> Poisson frais
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Ratatouille</u>	<u>Salsifis persillés</u>	Mélée de légumes	<u>Salade verte</u> Epinards à la crème
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Riz	Pâtes	<u>Pommes rosties</u>	
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Flan nappé caramel	Fromage blanc	Yaourt brassé	Yaourt aux fruits
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Compote pommes fraises	Pomme au four	<u>Assiette de fruits secs</u>	Quetsches au sirop
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	<u>Fromage blanc</u> <u>crème de marrons</u>	<u>Crème dessert vanille</u>		
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>			Strudla (gâteau aux pommes)	
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Corbeille de fruits</u>	Corbeille de fruits	<u>Corbeille de fruits</u> <u>Orange en quartiers</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



SIVOM Muzillac - Océane de Restauration

Menus du 23 au 27 Janvier 2012

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

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	<u>Radis Croque sel</u> Céleri et pommes râpés	<u>Salade aux fruits de mer</u>	<u>Tomate à la fête</u>	
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Salade d'avocat</u> Potage	<u>Champignons à la grecque</u> <u>Cœurs de palmier</u>	<u>Julienne à l'orange</u>	<u>Salade de légumes niçois</u> <u>Macédoine vinaigrette</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>		<u>Pizza</u>	<u>Tartine à la sardine</u> Lentilles à l'échalote	<u>Saucisson à l'ail</u> Piémontaise
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Hamburger de veau</u> <u>Saumon à l'aneth</u>	<u>Coquillettes carbonara</u> Epaule d'agneau aux herbes	<u>Filet de lieu hollandaise</u> <u>Bœuf aux olives</u>	<u>Rôti de dinde</u> <u>Boudin aux oignons</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Brocolis</u>	<u>Salade verte</u> <u>Courgettes braisées</u>	<u>Carottes</u>	<u>Pomme fruit</u> <u>Haricots beurre</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Frites</u>		<u>Boulgour</u>	
<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>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> <u>Yaourt nature</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Yaourt aromatisé</u>	<u>Petits suisses</u>	<u>Entremets</u>	<u>Fromage blanc</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Compote pomme banane</u>	<u>Cocktail de fruits</u> <u>Poire au chocolat</u>	<u>Abricots au sirop</u>	
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>			<u>Crème dessert vanille</u>	<u>Mousse châtaigne</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>				<u>Gâteau de semoule</u>
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	<u>Corbeille de fruits</u> <u>Ananas frais</u>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Corbeille de fruits</u>	<u>Corbeille de fruits</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



Menus du 30 Janvier au 03 Février 2012

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

Chandeleur

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	<u>Salade aux dés de fromage</u> Avocat	Tomate au basilic Salade de crevettes	Fenouil à l'orange <u>Betteraves râpées</u>	Concombres vinaigrette Salade du jour
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Poireaux vinaigrette	<u>Potage</u>	Macédoine au thon	Cœur de palmier à la menthe
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	Pâté de campagne	Haricots rouges et maïs	Crêpe au fromage	<u>Salade de riz au thon</u>
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	<u>Pilon de poulet</u> Rôti de veau	<u>Hachis parmentier</u> Andouillette	<u>Sauté de porc</u> Canard à l'ananas	Poisson pané <u>Poisson du jour</u>
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Epinards	Gratin de choux fleurs <u>Salade verte</u>	<u>Poêlée aux navets</u> Endives braisées	<u>Brunoise de légumes</u> Céleri provençale et fenouil
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Semoule aux légumes</u>			
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Petits suisses	Entremets	Fromage blanc	Entremets pistache
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Cocktail de fruits</u>	Compote pommes / ananas		Banane cuite
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	Liégeois		Entremets vanille	Flan nappé caramel
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>			<u>Crêpe dessert</u>	
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Corbeille de fruits	<u>Corbeille de fruits</u> Oranges à la cannelle	Corbeille de fruits	<u>Corbeille de fruits</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



Communauté de commune Muzillac - Océane de Restauration

Menus du 06 au 10 Février 2012

Bonnes vacances !

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

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<i>une crudité, pour les vitamines ou</i>	Salade, bleu et noix Radis beurre	Concombre à la crème	Carottes râpées au citron <u>Pomelos</u>	Salade verte complète Tomates vinaigrette
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	Potage	Chou blanc à l'orange radis noirs citron h d'olive	Potage Salade de surimi	<u>Terrine de légumes</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>	<u>Taboulé d'Ebly</u>	<u>Bouillon vermicelles</u>		Sardines+ toast
<i>une viande ou un poisson ou des œufs pour les protéines</i>	Omelette au fromage <u>Moussaka</u>	<u>Curry de poulet</u> Rôti de porc au miel	<u>Mignonnettes de bœuf</u> Poisson du marché	<u>Blanquette de la mer</u> Pavé de poisson au safran
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Salade verte</u> Ratatouille	<u>Poêlée de légumes</u>	Petits légumes braisés	Brocolis
<i>un féculent, pour les sucres lents</i>		Riz	<u>Frites</u>	<u>Semoule</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	<u>Choix de fromages</u> Yaourt nature	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>	Choix de fromages <u>Yaourt nature</u>
<i>un produit laitier, pour le calcium</i>	Entremets praliné	Fromage blanc	Yaourt aromatisé	
<i>une cuidité, pour les fibres ou</i>	<u>Poire au sirop</u>		<u>Compote de pommes</u>	Compote de pêches
<i>un dessert, pour le plaisir ou</i>	Assiette de fruits secs	Entremets	<u>Liégeois chocolat</u>	<u>Flan vanille</u>
<i>un féculent, pour les sucres lents ou</i>				Far breton
<i>une crudité, pour les vitamines</i>	Abricots secs Corbeille de fruits	<u>Ananas frais</u> Corbeille de fruits	Corbeille de fruits	Corbeille de fruits

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