

## MENUS

DU 6 MARS AU 14 AVRIL 2017

### Petit rappel

- ⇒ Tous les plats que mangent les enfants sont fabriqués sur place par le chef
- ⇒ Toutes les céréales sont bio
- ⇒ La plupart des légumes et fruits proviennent du local

La recette du mois

Le bœuf bourguignon facile



### Ingrédients pour 8 pers

**Bourguignon : 200 gr par personne**

**Oignons : 2**

**Carottes : 3**

**Lardons fumés : 200 gr**

**Champignons de paris : 200 gr**

**Bouquet garni : (laurier, thym)**

**Vin rouge : 1.5l**

**Tomate concentrée : une cuill à soupe**

**Pour le roux :**

**Huile : 10 cl**


**Farine : 100gr**

### **Recette**

- 1) Faire revenir le bœuf à feu vif dans 10 cl d'huile
- 2) Ajouter les lardons, les oignons hachés, les carottes finement coupées et les champignons émincés.
- 3) Saler et poivrer et ajouter la cuillère de tomate concentrée
- 4) Mettre un bouquet garni
- 5) Fariner
- 6) Et mouiller avec le vin rouge
- 7) Laisser mijoter à feu doux pendant au moins 1heure et demie

<p><b>Lundi 6 mars</b> Potage Cordon bleue Haricots d'Espagne Yaourt nature fruit</p>	<p><b>Lundi 13 mars</b> Riz en salade Steak haché Petits pois fromage pêches au sirop</p>	<p><b>Lundi 20 mars</b> Cèleri vinaigrette Rôti de bœuf Spaghetti au jus Vache qui rit fruit</p>	<p><b>Lundi 27 mars</b> Salade mélangée Hachis Parmentier Yaourt fruit</p>
<p><b>Mardi 7 mars</b> Salade mélangée Filet de cabillaud au citron Riz Fromage/fruit</p>	<p><b>Mardi 14 mars</b> Salade verte aux croûtons Saucisses purée yaourt aux fruits</p>	<p><b>Mardi 21 mars</b> Salade verte Paëlla Flan vanille fruit</p>	<p><b>Mardi 28 mars</b> Salade de blé Escalope à la crème Haricots beurre Fromage fruit</p>
<p><b>Jeudi 9 mars</b> Brocolis vinaigrette Œufs brouillés à la tomate Pâtes Vache qui rit/fruit</p>	<p><b>Jeudi 16 mars</b> Salade au surimi Rôti de veau Gratin de carottes fromage Tarte aux pommes</p>	<p><b>Jeudi 23 mars</b> Cole slow jambon blanc/Lentilles Fromage Choux chantilly</p>	<p><b>Jeudi 30 mars</b> potage Bœuf bourguignon Coquillettes Fromage fruit</p>
<p><b>Vendredi 10 mars</b> Betteraves à l'orange Tajine au poulet Carottes/pommes de terre Fromage blanc/coulis de fruits</p>	<p><b>Vendredi 17 mars</b> Poireaux vinaigrette Moules marinières Potatoes Yaourt fruit</p>	<p><b>Vendredi 24 mars</b> Pomme de terre vinaigrette Aiguillettes de volaille Salsifis au jus Fromage fruit</p>	<p><b>Vendredi 31 mars</b> Endives en salade Poisson pané Riz créole Crème brûlée</p>



<p><b>Lundi 3 avril</b>  saucisson/beurre  croziflette  salade verte  fromage  litchi au sirop</p>	<p><b>Lundi 10 avril</b>  Salade de pâtes  Saumon meunière  Haricots verts  Yaourt  fruit</p>	
<p><b>Mardi 4 avril</b>  Salade verte  Bouchées de la mer  Riz créole  fromage  fruit</p>	<p><b>Mardi 11 avril</b>  Poireaux vinaigrette  Poulet rôti  tagliatelles au jus  Fromage  fruit</p>	
<p><b>Jeudi 6 avril</b>  Salade mélangée au fromage  Choucroute garnie  Tarte aux framboises</p>	<p><b>Jeudi 13 avril</b>  Salade verte  Boulettes de bœuf  Ratatouille  Fromage blanc aux fruits frais</p>	
<p><b>Vendredi 7 avril</b>  Carottes râpées  Salade verte  Pizza maison  Fromage  fruit</p>	<p><b>Vendredi 14 avril</b>  Potage aux vermicelles  Rôti de porc à la dijonnaise  Haricots blanc  Fromage  fruit</p>	

