

Menu du 27 fevrier au 03 mars 2023



Pourquoi 365 jours ??

La Terre met une journée à faire un tour complet sur elle-même, elle met bien plus longtemps pour faire le tour du soleil un peu plus de 365 jours. En termes astronomiques, une année ne compte pas un nombre exact de journées. Quand la Terre revient à son point de départ autour soleil, elle a accompli 365 tours sur elle-même plus un quart de tour. Pour rattraper ce retard d'un quart de jour, tous les 4 ans on ajoute une journée entière, ça remet les compteurs à zéro.

Recette Daal de lentilles

Ingredients pour 4 personnes

- 250 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1,5 l d'eau
- huile d'olive, cumin, gingembre, sel et poivre

Préparation

- Couper les oignons, les tomates et les carottes en cubes.
 - Mixer l'ail et le gingembre frais.
 - Dans une casserole faire chauffer de l'huile d'olive, saler et poivrer. Incorporer les légumes, l'ail et le gingembre et laisser dorer.
 - Mettre ensuite les lentilles et le cumin puis verser l'eau et cuire 20 min.
 - Mixer ensuite votre potage
- On peut rajouter un peu de lait de coco à la fin.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
petit déjeuner		beurre-confiture-miel lait-café-thé-cacao jus de fruits pain-fromage-biscottes	beurre-confiture-miel lait-café-thé-cacao fruit pain- pain céréales	beurre-confiture-miel lait-café-thé-cacao jus de fruits pain-fromage-céréales	beurre-confiture-miel lait-café-thé-cacao fruits pain-fromage-viennoiserie
Déjeuner	Betteraves rouges à la fête Porc aux champignons Poisson P de t rôties au romarin Frites Morbier - yaourt Fruit	Salade niçoise haricots verts Ravioli Ricotta - épinards Yaourt aux fruits Fruit	Salad' bar soja - maïs - salade Andouillette - boudin Poisson Petit pois Potimarron grillé Cantal - yaourt Mille feuille	Daal de lentilles lait de coco Poisson pané - citron Galette Riz Fondue de poireaux Faisselle Fruit	Feuilleté au fromage Cuisse de poulet Sauce moutarde Salsifi à la tomate Coulommiers Fruit
Dîner	Salade de lentilles Bouchée à la reine Gratin de courgettes Petit suisse Cake au chocolat	Soupe de légumes Brochette de poisson Farfalle Boursin Liegeois	Maquereaux - sardines Sauté de dinde au curry Gratin de chou fleur Tartare Fruit	Salade composée fromage - croûtons Paleron de bœuf Polenta Samos Fruit	

Tous nos plats sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants :
GLUTEN / CRUSTACÉS / ŒUF / POISSON / ARACHIDE / SOJA / LAIT / FRUITS A COQUE / CÉLERI / MOUTARDE / SÉSAME / SULFITE / LUPIN / MOLLUSQUES.
 Se référer au tableau des allergènes chaque jour au self.



LE SERVICE DE RESTAURATION SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LE MENU SELON LES APPROVISIONNEMENTS.

Mr THABUY
PROVISEUR

Mme LEGGER
GESTIONNAIRE ADJOINTE