

# MENU Restaurant scolaire

du Lundi 13 au Vendredi 17 Janvier 2025

Les plats sont cuisinés sur place en privilégiant le fait maison, le bio, le local; les menus sont validés par une diététicienne.

## Lundi



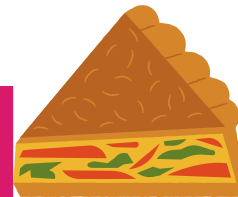
Carottes râpées BIO au jus  
d'orange 10-12  
Émincé de dinde sauce coco  
curry 1  
Blé BIO 7  
Yaourt vanille BIO 7

## Mardi



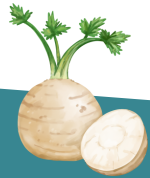
Pois chiche et féta AOP 7-10-12  
Poisson pané MSC 1-4  
Brocolis BIO à la crème BIO 7  
Fruit de saison

## Mercredi



Salade verte BIO 10-12  
Quiche aux légumes maison 1-3-7  
Fromage a la coupe cantal AOP 7  
Fruit de saison

## Jeudi



Cèleri cru BIO rémoulade 3-9-10-12  
Sauté de bœuf à la provençale  
Carottes BIO vapeur  
Liégeois chocolat BIO 7

## Vendredi



Chou blanc et rouge BIO  
vinaigrette 10-12  
Filet colin Alaska MSC  
en croûte de cèpes 1-4  
Semoule BIO 7  
Yaourt BIO 7

Tributaires des arrivages et soucieux de la qualité, les menus sont sujets à modifications sans préavis.

### Recette de la Quiche aux légumes Maison

Recette de la Cuisine centrale de la Quiche aux légumes de Mercredi ...

• Ingrédients : pâte feuilletée + patate douce découpée en cubes + épinard branche + crème liquide + œufs + mozzarella + sel ,poivre, muscade.

- Cuire les légumes à la vapeur, bien les égoutter
- Préparer l'appareil (battre les œufs avec la crème, assaisonner)
- Étaler la pâte au fond du moule, ajouter les légumes puis verser l'appareil (le mélange œuf+crème)
- Mettre la quiche au four préchauffé à 200°C
- Faire cuire 30 minutes environ à 180°C



### Allergènes\*

1 - Céréales      4 - Poissons      7 - Lait      10 - Moutarde  
2 - Crustacés      5 - Arachides      8 - Fruit à coques      11 - Graine de sésame      13 - Lupin  
3 - Oeufs      6 - Soja      9 - Celeri      12 - Anhydrides et sulfites      14 - Mollusques

Les allergènes sont renseignés en fonction des recettes confectionnées en cuisine mais peuvent contenir d'autres traces d'allergènes.