



Menus du Lundi 4 Janvier au Vendredi 8 Janvier 2016

## Menu Crèche



**Lundi**



Entrée



Plat principal



Légume  
Féculent



Produit laitier



Dessert



Les groupes d'aliments :



**Mardi**

Menu Indien



**Mercredi**



**Jeudi**



**Vendredi**



## L'Épiphanie



### Nos salades et plats composés

Salade de pommes de terre: pomme de terre, tomate, thon.

Salade de pois-chiches: Pois-chiches, poivrons.

Taboulé: semoule, tomates, poivrons, oignon, huile de tournesol, persil, menthe, vinaigre blanc.

Salade indienne: Chou blanc, émincé de poulet, pomme fruit, tomate, raisin

### Nos sauces

Sauce Tikka-Massala: Fond de volaille, mélange d'épices indiennes, sel, poivre.

A l'épiphanie, la tradition veut que pour le "Jour des rois", nous partageons un gâteau appelé galette. Quel régal !

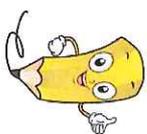
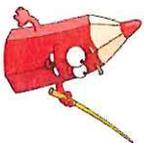
Selon la région, il s'agit soit d'un gâteau feuilleté à la frangipane soit d'un gâteau brioché. Dans cette galette est dissimulée une fève. Celui qui mange la part contenant la fève est déclaré roi. La coutume veut que le plus jeune de la famille se glisse sous la table pour désigner qui aura quelle part. Ainsi, personne ne peut tricher.

On pose ensuite une couronne sur la tête du roi qui doit alors choisir sa reine (ou le contraire).  
Vive le roi ! Vive la reine !



# Menu Crèche

Menus du lundi 11 Janvier au vendredi 15 Janvier 2016



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Entrée**

**Plat principal**

**Légume**  
Féculent

**Produit laitier**

**Dessert**

Salade de riz  
**Sauté de porc au jus \***  
*Poêlée méridionale*  
Fromage à tartiner  
Compote

Potage  
Colin à l'oseille  
Farfallles  
Fromage blanc nature  
Fruit bio

Tomates  
Cuisse de poulet au jus  
Pommes vapeur  
Petit moulé  
Cocktail de fruits sans sucre

Betteraves natures  
Sauté de bœuf à l'orientale  
Semoule  
Petit suisse nature  
Compote

Salade de blé  
Fricassée de dinde façon tajine  
Légumes tajine  
Gouda bio  
Orange bio



Les groupes d'aliments :



## Les petits pois

Les petits pois sont les jeunes graines vertes enfermées les gosses des pois.  
Excellents pour la santé ils sont riches en énergie, fibres et vitamine C.  
Le pois, facile à cultiver a été très utile dans la découverte de la génétique. Mendel a fait beaucoup d'expériences et croisements sur des variétés de pois et a donc contribué à l'avancé de la Science!  
Le pois a également inspiré la belle histoire de "la princesse au petit pois".

La connaissez-vous?

### Nos salades et plats composés

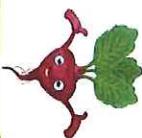
Salade de riz: Riz, tomate, maïs, thon.

Salade de blé: blé, tomates, dés de fromage.

### Nos sauces

Sauce oseille: fumet de poisson, vin blanc, oseille, crème fraîche, sel et poivre.

Sauce orientale: Fond de veau, Tomates, poivrons



# Menu Crèche

Menus du lundi 18 Janvier au vendredi 22 Janvier 2016



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

 Entrée
 Plat principal
 Légume
 Produit laitier
 Dessert

Concombres	Rôti de porc *
Lentilles	Coulommiers bio
Compote de pêche	

Salade de pommes de terre	Mignonnettes d'agneau à l'abricot
Carottes Vichy	Fromage blanc nature
Fruit	

Carottes râpées	Brandade de poisson
***	Petit suisse nature
Fruit	

Potage	Poulet rôti au jus
Blé aux petits légumes	Edam bio
Compote pomme banane	

Salade bio	Colin court-bouillon
Gratin dauphinois	Buchette mi chevre
Cocktail de fruits sans sucre	



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc

## Nos salades et plats composés

Salade de pommes de terre: Pommes de terre, tomates, dés de fromage.

Sauce abricot: Fond de veau, gastrique, abricots secs, roux, assaisonnement.

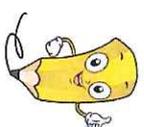


## La Banane

Ce fruit issu du bananier est cultivé dans divers pays du monde. On trouve environ 1000 types de bananes, subdivisés en 50 groupes de variétés. Certaines sont à chair sucrée (les bananes dessert), et d'autres à chair riche en amidon, (les bananes à cuire). Il existe des bananes courtes, des carrées, des rondes, des droites, des courbées, des vertes, jaunes, roses, tachetées, dorées, et même des rayées.

# Menu Crèche

Menus du lundi 25 janvier au vendredi 29 Janvier 2016



**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Judi**

**Vendredi**

- Entrée
- Plat principal
- Légume Féculent
- Produit laitier
- Dessert

Salade de pâtes  
**Filet de poulet à la catalane**  
Haricots beurre  
**Fromage blanc nature**  
Banane

Taboulé  
**Rôti de dinde au jus**  
Petits pois  
Gouda bio  
Fruit

Tomate  
**Sauté de bœuf au jus**  
Pommes de terre vapeur  
Petit suisse  
Compote

Betteraves bio  
**Sauté de porc \***  
Purée de carottes  
Coulommiers  
Fruit

Pamplémousse  
**Colin au citron**  
Riz pilaf  
**Fromage fondu**  
Compote

Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc



## L'INFO PLUS !



A la cantine, on mange des produits laitiers. Ce sont les yaourts, les petits suisses, les fromages blancs et les fromages. Miam !!! Le lait et les produits laitiers contiennent du calcium que notre corps ne fabrique pas. Le calcium est bon pour avoir les dents et les os solides.

Quel est l'origine du mot "yaourt"? Le vrai nom yogurt est né sous l'empire mongol. On dit qu'un soldat de Gengis Khan, empereur de Mongolie au 13ème siècle, peu aimé des villageois aurait reçu d'eux une gourde remplie de lait pensant le faire mourir de soif lorsqu'il serait dans le désert. Mais le lait chauffé par le soleil se transforme et devient un aliment épais, blanc et délicieux. Le mot yaourt apparait en France en 1432 et serait passé dans notre langue par le turc



"yogurtmark" qui signifie "épaisseur" pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.





# Menu Crèche

Menus du lundi 1 Février au vendredi 5 Février 2016



## Lundi: Menu Grec

Entrée
Plat principal
Légume
Dessert

Salade du soleil nature

Moussaka

\*\*\*

Fromage blanc et miel



Les groupes d'aliments :



## Mardi

Taboulé

Aiguillette de volaille au paprika

Brocolis poêlés et choux-fleurs

Fondu les fripons

Crêpe au chocolat



## Mercredi

Macédoine de légumes bio

Galopin de veau sauce grand-mère \*

Purée de pommes de terre

Chanteneige

Fruit



## Jeudi

Salade de blé nature

Escalope de dinde au jus

Epinards

Edam bio

Compote

## Vendredi

Jambon blanc \*

Colin aux petits légumes

Coquillettes

Yaourt nature

Fruit

\* Présence de porc

# La Chandeleur !



**Nos salades et plats composés**  
Salade du soleil: Pâtes, olives, tomate, poivrons.  
Taboulé : semoule de blé, tomate, poivron, citron, assaisonnement  
Salade de blé: Blé, thon, tomate.

**Nos sauces:**  
Sauce grand-mère: Fond de veau, lardons, champignons, oignons, sel et poivre

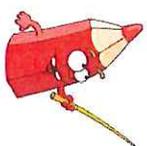


Le 2 février, c'est la Chandeleur, appelée aussi la Fête des Chandelles. Tous les ans, la tradition veut que l'on cuisine plein de délicieuses crêpes à déguster avec famille et copains. Mais d'où vient cette bonne tradition ? La Chandeleur se fête le 2 février, soit 40 jours après Noël. A l'origine, à l'époque des Romains, il s'agissait d'une fête en l'honneur du dieu Pan. Toute la nuit, les habitants parcouraient les rues de Rome en agitant des flambeaux. Ensuite, une autre tradition a vu le jour : celle des crêpes. Celui qui retourne sa crêpe avec adresse, qui ne la laisse pas tomber à terre ou qui ne la rattrape pas sous une forme navrante, celui-là aura du bonheur jusqu'à la Chandeleur prochaine. Il ne reste qu'à déguster !! Hummm !!!



# Menu Crèche

Menus du lundi 08 Février au vendredi 12 Février 2016



**Lundi**

## Menu Chinois

Entrée
<b>Plat principal</b> 
Légume Féculent
<b>Produit laitier</b> 
Dessert

**Nems**  
Porc au caramel \*  
Riz à l'asiatique  
Edam  
Fruit

Les groupes d'aliments :



## Mardi Gras

Salade de Pâtes  
Poulet rôti  
Petits pois-carottes  
Yaourt nature  
Beignet



## Mercredi

Concombres naturels  
Tartiflette \*  
\*\*\*  
Vache Picon  
Compote



\* Présence de porc



## Jeudi

Salade verte  
Sauté de bœuf au jus  
Pâtes  
Petit suisse  
Kiwi bio



## Vendredi

Betteraves naturelles  
Colin tomate-basilic  
Blé  
Emmental bio  
Compote



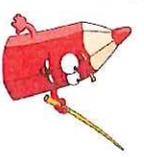
### Nos sauces:

Sauce Andalouse: Sauce tomate, oignons, panaché de poivrons et chorizo

**C'est Mardi Gras!**

# Menu Crèche

Menus du lundi 15 Février au Vendredi 19 Février 2016



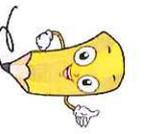
**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**



- Entrée
- Plat principal
- Légume
- Produit laitier
- Dessert

**Céleri râpé**  
**Sauté de porc au jus**  
Riz  
Camembert  
Banane bio

**Carottes râpées**  
**Sauté de volaille à la crème de cumin**  
Farfalles bio   
Petit suisse  
Fruit

**Chou rouge**  
**Rôti de bœuf**  
Pommes vapeur  
Emmental  
Compote

**Velouté de légumes**  
**Sauté de veau**  
Semoule  
Yaourt nature  
Compote

**Salade de riz**  
**Colin à l'estragon**  
Duo de haricots  
Fromage blanc  
Fruit



Les groupes d'aliments :



\* Présence de porc



## La carotte



Pourquoi dit-on que la carotte rend aimable ? La carotte s'est faite cette sympathique réputation grâce à l'âne ! En effet, on dit que la carotte rend aimable car la carotte était destinée aux ânes pour les faire avancer. On connaît le caractère extrêmement têtu d'un âne, que seule sa friandise favorite peut rendre soudainement obéissant et donc... aimable ! Ce qui est sûr, c'est qu'avec les carottes, on fait le plein de vitamines. Il en existe de nombreuses variétés : certaines sont oranges, d'autres blanches jaunes ou même violettes. Il en existe plus de 500 variétés. La carotte peut aussi être utilisée pour faire de délicieux gâteaux grâce à sa saveur sucrée. C'est étonnant, non ?



**Nos sauces**  
Sauce crème de cumin : Fond de volaille, crème fraîche, cumin assaisonnement.

