

Soyons Complices à table !

MARS - AVRIL - MAI 2016

api



Le goûter idéal dans le cartable ?

Nomade, équilibré et gourmand à la fois : c'est possible. Et c'est simple :

1. **une portion de fruit** - de préférence frais ou en compote, ou jus de fruits 100% pur jus ;
2. **un produit céréalier** : pain et carré de chocolat (bien plus sain et moins cher qu'une barre de céréales) et enfin,
3. **un produit laitier** - briquette de lait ou yaourt à boire.

L'astuce : incluez votre enfant dans la démarche, il sera ravi d'être consulté !

L'épinard ... le produit de saison !

Très riche en vitamines : provitamine A, vitamine K, B9, E, minéraux (potassium, magnésium), et fibres, mais pas en fer comme la légende le voudrait !

Pour en conserver tous les bienfaits, consommez-le frais d'Avril à Juillet quand il est de saison. C'est un légume feuille au goût savoureux.

Traditionnellement cuit et servi avec de la crème et accompagné d'un œuf mollet et de croûtons aillés, il se découvre aussi cru en salade avec des cubes de pomme, ou alors en soupe ... Cuisinez-le de multiples façons pour le faire apprécier des enfants.



Aumônière d'épinards au fromage à tartiner

Pour 4 personnes :

Préparer 4 crêpes salées.

Sur chacune : disposer environ 5 cl de crème liquide, 50 g de blanc de poulet coupé en petits dés, 150 g d'épinards (frais ou surgelés) et une portion de fromage à tartiner.

Plier les crêpes fourrées en aumônière avec un pic en bambou et les cuire au four pendant 40 minutes à 130°C.

RPI

ROCLINCOURT ECURIE

Viande
Origine
Française

Légende des couleurs :

Nouveau produit

Produit bio

Produit local

Entrée à base de viande

Fait maison



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
FEBVRIER 2016 Du 22 AU 26	Soupe à l'indienne	Céleri mayonnaise	RENCONTRE DU GOUT Velouté de légumes verts Fromage ail et fines herbes Marmite de poulet aux champignons Purée de brocolis Kiwi BIO Friandise	Pizza fromage
	Bolognaise de bœuf Coquillettes BIO Emmental râpé	Saucisses de Strasbourg Gratin de carottes et pommes de terre		Pavé de hoki à la tomate Ratatouille Semoule
	Yaourt aromatisé	Carré frais BIO		Purée de fruits BIO
MARS 2016 Du 29 fé AU 4 mars	Velouté de potiron Colombo de poulet au curry Riz BIO	Salade mimosa Rôti de porc fumé sauce barbecue Haricots verts persillés Pommes de terre rissolées	Potage aux courgettes Lasagnes de bœuf	Carottes râpées à l'orange Beignet de calamars Salsifis gratinés à la tomate Pommes de terre vapeur BIO
	Mimolette	Yaourt vanille BIO	Fruit de saison BIO	Flan pâtissier
	Betteraves râpées vinaigrette Filet de porc forestier Pâtes BIO Emmental râpé Fruit de saison	Velouté Dubarry Steak haché sauce échalote Frites Yaourt nature sucré BIO	Potage maraîcher Cordon bleu sauce provençale Riz pilaf Carré frais demi sel BIO	Cake à l'emmental maison Dos de colin du bouonnais Duo de carottes Pommes de terre persillées BIO Fruit de saison
MARS 2016 Du 14 AU 18	Velouté printanier Chipolatas Fondue de poireaux et Pommes de terre Purée de fruits BIO	Salade composée Rôti de bœuf sauce bery mat: fricadelle de bœuf Purée au lait Salade BIO Velouté aux fruits	REPAS CARNAVAL Salade arlequin Gratin carnaval (torsades, jambon de volaille tomates...) Emmental râpé BIO Mini beignets au sucre	Soupe de tomate à la féta Cœur de merlu citron ciboulette Riz BIO aux petits légumes Fruit de saison
	Salade de chou BIO	Velouté d'endives	Soupe paysanne	Céleri au curry
	Bouchées de poulet aux champignons Macaronis Emmental râpé Mousse au chocolat	Palette de porc Haricots verts Gratin dauphinois Fruit de saison BIO	Bœuf braisé Marengo Riz pilaf Yaourt aromatisé BIO	Filet de poisson pané Épinard à la crème de vache qui rit Pommes de terre vapeur BIO Pâtisserie de Pâques
MARS 2016 Du 28 AU 1 avril	FERIE	Potage Crécy Saucisses de Strasbourg ketchup Pommes de terre country Edam BIO	Salade fromagère Hachis Parmentier Yaourt citron BIO	Friand au fromage Fricassée de lieu et ses légumes Riz BIO Fruit de saison
	Velouté de brocolis	Céleri BIO	Potage cultivateur	REPAS AMERICAIN Salade Caesar(salade, tomate cerise) Chicken burger (pain escalope volaille...) Frites Salade BIO Cookie
	Filet de dinde charcutier Petits pois BIO Pommes de terre noisettes Fruit de saison	Bœuf à la Napolitaine Coquillettes Emmental râpé Yaourt nature sucré	Dos de colin à la niçoise Riz pilaf Emmental BIO	Quiche lorraine maison Filet de poisson meunière sauce tartare Pommes de terre ciboulette Salade verte Yaourt brassé BIO
AVRIL 2016 Du 18 AU 22	Carottes râpées vinaigrette Aiguillettes de poulet chasseur Riz BIO aux petits légumes Maasdam	Duo de tomates-concombres au fromage Chipolatas Pommes de terre boulangères Fruit de saison BIO	COUSCOUS Fricadelle de bœuf Merguez Légumes couscous Semoule Fromage fondu Poire BIO	