

Restauration municipale Menus de Mai 2024

	semaine 19	semaine 20	semaine 21	semaine 22
LUNDI	06-mai Salade Océane au thon (4-10) Filet de poisson meunière (1-4-7) Brocolis BIO Mizotte de Vendée (7) Pâtisserie (1-3-7) GOUTER APS : Fruit – biscuit (1-3-7)	13-mai Sans viande et sans poisson Taboulé à l'oriental (1-10) Œuf BIO (3) à la florentine (7) Mimolette (7) Kiwi GOUTER APS : Pain au lait (1-3-7) - bâton chocolat	20-mai Férié	27-mai Sans viande et sans poisson Melon Pâtes Grain d'Epi (1) à la tomate, lentilles corail et basilic Crème dessert au chocolat BIO (7) GOUTER APS : Fruit - biscuit (1-3-7)
MARDI	07-mai Macédoine de légumes (3-10) Poulet au citron Céréales indiennes (1-6) Cantal (7) Poire BIO GOUTER APS : Pain (1) - compote	14-mai Radis BIO beurre (7) Filet de poisson frais (4) Patate douce (7) Pot de crème façon fraisier (1-6-7) GOUTER APS : Pain (1) - fromage (7)	21-mai Salade carnaval (10) Emincé de bœuf BIO à la provençale Frites Poire GOUTER APS : Pain (1) – baton de chocolat	28-mai Crêpes au fromage (1-3-7) Blanquette de seiche (4-7) et ses légumes BIO Riz au lait (7) GOUTER APS : Pain (1) – confiture
MERCREDI	08-mai Férié	15-mai Salade croûtons et lardons (1-10) Chipolatas aux herbes Purée de pommes de terre BIO (7) Buchette laitière (7) Glace (1-6-7) GOUTER ALSH : brioche (1-3) -chocolat	22-mai Tomate mozzarella (7-10) Sauté de poulet au curry (7) Coquillettes BIO (1) Yaourt aux fruits (7) GOUTER ALSH : Viennoiserie (1-3-7)	29-mai Salade Arlequin (7-10) Emincé de porc à la moutarde (7-10) Céréales gourmandes BIO (1-6) Cubes de poires cuites GOUTER ALSH : Cake marbré (1-3-7) – lait (7)
JEUDI	09-mai Férié	16-mai Concombre à la crème (7) Jambalaya de poulet Camembert BIO (7) Compote de Pommes GOUTER APS : Fruit – biscuit (1-3-7)	23-mai Sans viande et sans poisson Betteraves BIO et maïs vinaigrette (10) Parmentier de butternut (7-10) et champignons Rouy (7) Pomme GOUTER APS : Fruit – biscuit (1-3-7)	30-mai Piémontaise (3-10) Fricassée de volaille BIO à l'ancienne (7) Carottes Vichy Tomme grise (7) Brugnon GOUTER APS : Fruit – brioche (1-3)
VENDREDI	10-mai Fermé	17-mai Cervelas et cornichons (6) Sauté de veau à l'espagnole Petit pois Fromage Blanc BIO (7) Fraise GOUTER APS : Pain (1) - pâte à tartiner (7-8)	24-mai Quiche Lorraine (1-3-7) Filet de poisson frais (4-7) Poêlée de courgettes BIO Panna cotta (7) coulis de fruit rouge GOUTER APS : Pain (1) – fromage (7)	31-mai Carottes râpées citronnées (10) Épaule d'agneau confite Pommes de terre grenaille au thym Brie BIO (7) Ananas GOUTER APS : Pain (1) – compote

Toutes nos viandes sont d'origine Française cependant selon les approvisionnements, elles peuvent être d'origine UE.
Liste des 14 allergènes : 1-Gluten, 2-Crustacés, 3-œufs, 4-Poisson, 5-Arachides, 6-Soja, 7-Lait, 8-Fruits à coque, 9-céleri, 10-Moutarde, 11-Sésame, 12-Sulfites, 13-Lupins, 14-Mollusques.

Sous réserve des approvisionnements

Épaule d'agneau confite au four basse température

· 1 épaule d'agneau, 2 Carottes, 1 Gros oignon, 8 gousses Ail, 2 Branches de thym, 2 Branches de romarin, 1 cuil. à soupe Miel, 2 cuil. à soupe Huile d'olive, Fleur de sel, Piment d'Espelette, Cumin moulu
· Préchauffez votre four à 150°C. · Épluchez et coupez les carottes et les oignons. Ciselez quelques aiguilles de romarin et effeuillez les branches de thym. · Mélangez un peu de fleur de sel avec du piment d'Espelette, le cumin, le romarin et le thym. · Massez votre épaule avec ce mélange sur les deux faces. Disposez votre viande dans votre plat à four. · Ajoutez les carottes, les oignons, les gousses d'ail en chemise et les branches de romarin. · Versez le miel et l'huile par-dessus votre épaule. · Enfouissez pour environ 9 heures à 90°C avec un couvercle. · Arrosez-la de temps en temps avec son jus de cuisson. La viande doit être confite et bien colorée. · 20 minutes avant la fin de cuisson augmentez votre four 180°C et ôtez le couvercle pour colorer la viande. · Laissez-la reposer sous une feuille de papier d'aluminium jusqu'à sa dégustation.