

Du 17 au 21 Mars - Menu Restaurant scolaire

Le 20 mars 2025

MENU Restaurant scolaire
 du Lundi 17 au Vendredi 21 Mars 2025
 Les menus sont élaborés sur place, de saison, bio ou local, validés par une diététicienne.

MENU Restaurant scolaire
 du Lundi 17 au Vendredi 21 Mars 2025
 Les menus sont élaborés sur place, de saison, bio ou local, validés par une diététicienne.

Lundi

- Mix/délice de légumes à la mayonnaise
- Des coill' fleur MSC sauce aigre
- Pasta pois bio/carottes BIO
- Dessert lacté BIO

Mardi

- Mix de salades HVE (batavia feuille de chine rouge)
- Épinard florentine
- Chefs pochés
- Pâtisserie : éclair

Mercredi

- Salade de pâtes HVE
- Emincé de veau
- Chou fleur en gratin
- Fruit de saison

Vendredi

- Betterave crue vinaigrette
- Pâtes /rapé
- Sauce Bolognaise (boeuf BIO)
- Compote /chantilly maison

Jeudi

- Chou rouge /pommes
- Chipolata
- Ragoût de carottes/pomme de terre
- Fromage à la coupe

Recette des œufs pochés à la florentine :

Réaliser une béchamel : mettre le beurre à fondre, puis ajouter la farine et mélanger à faible dose rapide. Laisser suer à feu doux pendant quelques minutes, sans coloration. Verser sur un feu moyen, verser progressivement le lait et mélanger vigoureusement avec un fouet. Laisser suer à doublement pendant 10 min.

Préparer une sauce à la florentine (sel de poivre et dernier demi poivre). Préchauffer les légumes frais. Mélanger une partie de la béchamel aux légumes préalablement sautés vapeur et égouttés, verser ce mélange dans un plat allant au four.

Dresser les œufs pochés sur le lit d'épinards et saupoudrer de noix de muscade. Saucer la béchamel. Finir avec du gratin râpé et laisser cuire quelques minutes sous le grill pour gratiner le plat. Servir bien chaud.

A noter que les pâtes HVE sont composées de farine de blé (50%) et de farine de polenta (50%) - riches en protéines et + digestes

Méthodes*

- 3-Dinde
- 2-Granon
- 3-Oufs
- 4-Poissons
- 3-Épinards
- 4-Sage
- 7-Lait
- 8-Frut de mer
- 9-Café
- 10-Moutarde
- 11-Grain de sésame
- 12-Épigramme et safran
- 13-Lapin
- 14-Mélange

* Le règlement municipal en vigueur de la commune de Saint-Jean-de-la-Rivière. Les menus sont élaborés sur place, de saison, bio ou local, validés par une diététicienne.