Ville de PLOUGASTEL

Menus de la semaine

DU 30 septembre
AU 4 octobre 2024

L'équipe de la cuisine vous propose

Lundi

Macédoine de légumes
Chili sin carne
Riz
Fromage (Lait) /Salade verte
Fruit

Mardi

Tomates vinaigrette
Blanquette de veau (Lait)
Poêlée d'automne/Pd terre
Fromage (Lait) /Salade verte
Yaourt aux fruits

Jeudi

Céleri aux pommes
Thon (Poisson)
Pommes de terre vapeur
Fromage (Lait) /Salade verte
Bavarois

Vendredi

Rillettes de poisson blanc (Poisson)
Sauté de porc
Petits pois/carottes
Petit suisse (Lait)
Petit fruit

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

SAUTE DE PORC PIPERADE

Pour 4 pers

Ingrédients :

- 1kg de sauté de porc
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 15 cl de vin blanc
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 20cl de fond de rôti
- Huile d'olive PM
- Sel/ Poivre PM

Préparation :

Epluchez, coupez et faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
Lavez, épluchez et coupez les poivrons les rajoutez en même temps que la viande.
Laissez colorés une dizaine de minute.
Déglacez au vin blanc laissez réduire.
Mouillez avec le fond de rôti y incorporez l'ail et le bouquet garni.
Laissez mijoter 30 minutes, rectifiez l'assaisonnement.

Viande bovine d'origine française.

Viande porcine d'origine française.

Produit d'origine biologique

Elaboré à la cuisine municipale

Allergènes : moutarde, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait, lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri

Menu végétarien

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au **02 98 37 57 45** ou par courriel : arnaud.gramoulle@mairie-plougastel.fr

ville de PLOUGASTEL

Menus de la semaine

DU 07 octobre
AU 11 octobre 2024

L'équipe de la cuisine vous propose

Lundi

Betteraves rouges
Dahl de pois chiche
Boulgour (Gluten)
Fromage (Lait) /Salade verte
Fruit

Mardi

Carottes râpées
Poisson (selon arrivage) (Poisson)
Poêlée de légumes
Fromage (Lait) /Salade verte
Brownies

Jeudi

Salade comtoise (Lait)
Paleron de bœuf (Viande bovine française)
Pomme de terre à l'ail
Salade verte
Flan aux œufs (Lait) (Oeuf)

Vendredi

Salade de riz au thon (Poisson)
Saucisses (Le porc français)
Chou choucroute
Fromage (Lait) /Salade verte
Fruit

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

Flan aux œufs

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 80gr de sucre en morceaux (caramel)
- 80gr de sucre en poudre
- 6 œufs frais
- 1L de lait

Préparation

1. Faire caraméliser 80g de sucre en morceaux avec un 1 demi verre d'eau.
2. Battre 6 œufs avec 80g de sucre en poudre, mélanger avec un litre de lait que vous avez préalablement fait chauffer.
3. Verser le caramel au fond d'un plat pouvant aller au four et ensuite verser par-dessus le mélange (œufs lait sucre).
4. Dans un four préchauffé, faire cuire à 200° pendant 30mn.

Viande bovine d'origine française.

Viande porcine d'origine française.

Produit d'origine biologique

Elaboré à la cuisine municipale

Allergènes : moutarde, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait, lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri

Menu végétarien

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au **02 98 37 57 45** ou par courriel : arnaud.gramoulle@mairie-plougastel.fr

Ville de PLOUGASTEL

Menus de la semaine

DU 14 octobre
AU 18 octobre 2024

L'équipe de la cuisine vous propose

Lundi

Salade de pd terre surimi (Gluten, Poisson)
Cordon bleu
Haricots verts
Fromage (Lait) /Salade verte
Fruit

Mardi

Salade de tomates/fêta (Lait)
Lasagne végétarienne (Gluten)
Fromage (Lait) /Salade verte
Crème dessert (Lait)

Jeudi

Carottes râpées
Poisson (selon arrivage) (Poisson)
Riz
Fromage (Lait) /Salade verte
Yaourt (Lait)

Vendredi

Flammekuche (Lait)
Roastbeef
Ratatouille
Salade verte
Petit Yaourt (Lait) /Petit fruit

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

RECETTE DE LA RATATOUILLE

Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 courgettes
1 aubergine
1 poivron vert
1 poivron rouge
3 tomates
1 oignon
2 gousses d'ail
Huile d'olive
Sel poivre

Préparation :
Lavez et détaillé en cube de taille moyenne. Emincez un oignon puis le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les légumes, couvrir le tout portez à ébullition est laissez à feu doux pendant une dizaine de minutes ajoutez l'ail, les herbes de Provences et ajustez l'assaisonnement.

Bon appétit

Viande bovine d'origine française.
Viande porcine d'origine française.
Produit d'origine biologique
Elaboré à la cuisine municipale
Allergènes : moutarde, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait, lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri
Menu végétarien

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au **02 98 37 57 45** ou par courriel : arnaud.gramoulle@mairie-plougastel.fr