

Lundi

Mardi

Betteraves rouges 
 Dalh de lentilles  aux légumes 
 Mélange 4 céréales 
 Fromage  /salade 
 Fruit

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 01 septembre au 04
septembre 2026

Jeudi

Salade de tomates 
 Roastbeef 
 Pommes de terre grenailles 
 Fromage  /salade
 Glace  

Vendredi

Taboulé 
 Rougail saucisse  
 Haricot vert 
 Fromage  /salade 
 Fruit

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

L'équipe de la cuisine
vous souhaite à tous
une bonne rentrée



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.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Salade Marco polo  
Cordon bleu
Ratatouille 
Fromage  /salade 
Fruit

Mardi

Carottes râpées 
Paëlla végétarienne 
Fromage  /salade 
Crème dessert 

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 07 septembre au 11
septembre 2026

Jeudi

Salade d'été 
Blanquette de poisson 
Boulgour 
Fromage  /salade 
Yaourt 

Vendredi

Pizza au jambon 
Bœuf bourguignon 
Poêlée 
Salade
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 détaillez 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 porter à ébullition
est laissez à feu doux pendant une dizaine
de minutes ajoutez l'ail, les herbes de
Provinces et ajustez l'assaisonnement.

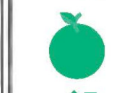
Bon appétit



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.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Melon jaune
 Sauté de veau aux olives   Lait
 Riz 
 Fromage  /salade 
 Glace  Lait 

Mardi

Cervelas vinaigrette  
 Poisson 
 Poêlée de légumes/PDT 
 Fromage  /salade 
 Fromage blanc 

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 14 septembre au 18
septembre 2026

Jeudi

Méli-mélo de tomates mozzarella  Lait
 Couscous végétarien 
 Salade 
 Fraisier  Lait  Gluten 

Vendredi

Salade du pêcheur  
 Roti de porc 
 Poêlée de légumes 
 Fromage  /salade 
 Fruit 

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

RECETTE DE POELEE DE LEGUMES

Pour 10 personnes

Ingrédients :

- Haricots verts 500gr ;
- Oignons 200 gr
- Brocolis 200 gr ;
- Carottes 200 gr ;
- Chou-fleur 200 gr ;
- Patate douce 200 gr
- Huile d'olive ;
- Sel poivre,

Préparation :

- Lavez et épluchez tous les légumes ;
- Emincez les oignons et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive ;
- Coupez le reste des légumes, en morceaux de même taille.
- Les ajouter dans la poêle avec les oignons ;
- Une fois cuits, ajustez l'assaisonnement puis servir.

Bonne dégustation !



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.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Pastèque
 Poisson pané 
 Brocolis 
 Fromage  / salade 
 Eclair chocolat  

Mardi

Croque fromage  
 Haut ou pilon de poulet
 Poêlée de légumes 
 Salade 
 Fruit

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 21 septembre au 25
septembre 2026

Jeudi

Macédoine  
 Bolognaise 
 Pâtes  
 Emmental râpé  / salade 
 Fruit

Vendredi

Concombre 
 Lentille  vache qui rit  
 Blé 
 Fromage  / salade 
 Yaourt 

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

Bolognaise

Pour 4 pers

1. 200g viande hachée
2. 500g pulpe de tomate
3. 1 oignon
4. 1 gousse d'ail
5. 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
6. Herbes de Provence
7. Sel et poivre PM

Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail.
 Faites revenir à feux doux dans l'huile
 d'olive. Ajoutez la viande laissez cuire, la
 pulpe de tomate, les herbes, le sel et le
 poivre. Laissez mijoter à feux doux pendant
 20 min.

Servir avec des pâtes.



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.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Betteraves rouges
Chili sin carne
Riz
Fromage /salade
Fruit

Mardi

Tomate vinaigrette
Blanquette de veau
Poêlée d'automne/PDT
Fromage /salade
Yaourt aux fruits

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 28 septembre au 02
octobre 2026

Jeudi

Céleri rave aux pommes
Thon
Pommes de terre vapeur
Fromage /salade
Bavarois

Vendredi

Rillettes de poisson
Sauté de porc
Petit pois carotte
Salade
Fromage blanc

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

BLANQUETTE DE VEAU

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1.200 kg de noix de veau
- 60 cl de bouillon de légumes
- 2 carottes
- 1 oignon gros
- 100 gr de champignons de Paris
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl de vin blanc
- 25 cl de crème fraîche
- Jus d'un citron
- Sel/poivre

Préparation

- 1) Faire revenir la viande jusqu'à une légère coloration
- 2) Saupoudrer de deux cuillères de farine et bien remuer.
- 3) Déglacer avec le vin blanc puis ajouter le bouillon et couvrir à hauteur d'eau
- 4) Couper les carottes en rondelles, émincer l'oignon et couper les champignons en quartiers
- 5) Incorporer le tout à la viande et laisser mijoter 1h30 à 2 heures.
- 6) En fin de cuisson, mélanger la crème, l'œuf et le jus de citron. Puis ajouter ce mélange au dernier moment, bien remuer et rectifier l'assaisonnement.
- 7) Servir tout de suite avec du riz.



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.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Salade de haricot vert
 Dalh de pois chiche
 Boulgour
 Fromage /salade
 Fruit

Mardi

Carottes râpées
 Poisson
 Poêlée de légumes
 Fromage /salade
 Brownies

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 05 octobre au 09
octobre 2026

Jeudi

Salade comtoise
 Bœuf au paprika
 Pomme de terre rôtie
 Salade
 Flan aux œufs

Vendredi

Salade riz au thon
 Saucisse
 Potée au chou
 Fromage /salade
 Fruit

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

RECETTE DU CURRY DE POIS CHICHES

Ingrédients :

Pois chiches : 400g
 Pulpe de tomate : 400g
 Oignon : 1
 Gousse d'ail : 2
 Curry : 1CAS
 Lait de coco : 20cl
 Cumin moulu : 1 CAC
 Gingembre : 1 CAC
 Sel : PM

Préparation :

Pelez et émincez l'oignon et hachez l'ail.
 Faire revenir dans de l'huile, l'oignon, l'ail,
 le gingembre ainsi que le curry, le cumin et
 le sel.
 Ajoutez la pulpe de tomate, les pois chiches
 rincés et égouttés.
 Ajoutez le lait de coco et laissez mijoter 15
 minutes.

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.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Salade de pomme de terre surimi
 Cordon bleu 
 Haricot vert 
 Fromage  /salade 
 Fruit

Mardi

Carottes râpées  
 Poisson 
 Riz 
 Fromage  /salade 
 Yaourt 

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 12 octobre au 16
octobre 2026

Jeudi

Salade de tomate/fêta 
 Lasagne végétarienne  
 Fromage 
 Salade 
 Crème dessert  

Vendredi

Flammekuche   
 Roastbeef 
 Ratatouille 
 Fromage  /salade 
 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 porter à ébullition
 est laissez à feu doux pendant une dizaine
 de minutes ajoutez l'ail, les herbes de
 Provinces 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.gramouille@mairie-plougastel.fr