

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feux doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Éviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



PESTO

GRAINES GRILLÉES

DÉS RÔTIS AU MIEL

Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

ÉDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE

Menus du 05 novembre 2018 au 4 janvier 2019



RESTAURANT SCOLAIRE DE CHARNY

Légende :



PRODUIT CUISINE



PRODUIT LOCAL



PRODUIT BIO



VIANDE FRANCAISE

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre	lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
Salade de carottes et de choux blanc vinaigrette	Oeuf dur mayonnaise	Salade de maïs	Crêpe au fromage	Salade verte vinaigrette	Taboulé oriental à la menthe	Carottes râpées vinaigrette	Salade verte vinaigrette	Pamplemousse + sucre	Betteraves vinaigrette
Filet de poulet aux champignons	Boulettes de porc * à la dijonnaise S/porc : boulettes de bœuf sauce dijonnaise	Jambon blanc * S/porc : jambon de dinde	Dos de colin sauce citron	Hachis parmentier végétarien	Normandin de veau sauce paprika	Jambon* sauce méridionale S/porc : jambon de dinde	Lasagnes bolognaise	Emincé de dinde façon blanquette	Cassolette de moules
Lentilles cuisinées	Jardinière de légumes	Coquillettes	Epinards et pdt à la crème	-	Petits pois cuisinés	Rosti de pommes de terre	-	Purée de potiron, potimarron	Pommes de terre quartier
Gouda	Yaourt sucré	Camembert	Carré frais	Tomme grise	Buchette vache-chèvre	Petit moulé nature	Carré de l'Est	Crème anglaise	Mimolette
Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy	Fruit de saison	Flan nappé caramel	Fruit de saison local	Compote pomme	Compote de poire	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Gâteau noix de coco Recette du chef	Fruit de saison local
lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre	lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
Salade de haricots verts vinaigrette	Salade de blé carnaval	Pamplemousse + sucre	Céleri rémoulade	Carottes râpées vinaigrette	Crêpe aux champignons	Potage de légumes	Salade de carottes vinaigrette au miel	Radis et beurre	Salade de pommes de terre Arlequin
Poisson pané	Rôti de dinde sauce curcuma	Paupiette de veau aux épices	Sauté de bœuf façon bourguignon	Echine de porc* au jus S/porc : escalope de volaille	Filet de poulet à la crème	Rôti de porc* à l'ancienne S/porc: Rôti de dinde à l'ancienne	Brochette de dinde	Boulettes de bœuf à la hongroise	Nuggets végétarienne
Riz créole	Choux fleurs à la tomate	Flageolets	Pommes noisettes	Purée potiron	Brocolis persillés	Frites	Semoule et légumes couscous	Haricots verts persillés	Epinards béchamel
Carré fondu	Brie	Carré de l'Est	Emmental	Crème anglaise	Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre	Vache qui rit	Saint Paulin	Camembert	Edam
Fruit de saison	Fruit de saison local	Compote pomme poire	Crème dessert vanille	Gâteau au chocolat Recette du chef	Fruit de saison	Flan nappé caramel	Donuts	Fruit de saison	Fruit de saison local
lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre	lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
Macédoine de légumes mayonnaise	Salade de pommes de terre et maïs	Salade verte à la mimolette	Repas cinéma Salade façon cauchoise * S/porc : salade de pommes de terre Moule à la normande Frites Camembert La tarte de Blanche Neige Recette du chef	Radis et beurre	Macédoine de légumes vinaigrette au fromage blanc	Carottes râpées vinaigrette	Pamplemousse + sucre	Mousson de canard et cornichon Poulet rôti aux épices de Noël Pommes pin Mini gouda Pâtisserie de Noël Père Noël en chocolat Clémentine	Salade verte à la mimolette
Steak haché de bœuf sauce champignon	Hoki sauce nantua	Hachis parmentier		Gratin de pâtes au poulet	Cordon bleu	Poêlée sicilienne au thon	Chipolatas * S/porc: Merguez		Rôti de bœuf froid + ketchup
Lentilles au jus	Fondue de poireaux	-		-	Purée de pommes de terre	-	Flageolets		Coquillettes au beurre
Buchette vache chèvre	Petit suisse sucré	Gouda		Pyrénées	Mimolette	Carré fondu	Chanteneige		Petit moulé nature
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Ananas à la grenadine		Compote de pomme	Fruit de saison local	Yaourt aux fruits	Compote de pomme		Compote pomme fraise
lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre	lundi 24 décembre	mardi 25 décembre	mercredi 26 décembre	jeudi 27 décembre	vendredi 28 décembre
Choux rouge à la mimolette	Salade verte vinaigrette	Potage de légumes	Champignons à la crème	Salade de pâtes vinaigrette	Feuilleté à la viande * S/porc: Feuilleté au fromage		Salade verte vinaigrette	Taboulé oriental à la menthe	Salade de haricots verts vinaigrette
Boulettes de bœuf au curry	Brandade de poisson	Rôti de bœuf froid + ketchup	Omelette	Rôti de dinde sauce tomate	Cuisse de poulet aux herbes	FERIE	Brandade de poisson	Saucisse de Strasbourg * S/porc: Merguez	Normandin de veau sauce tomate
Semoule au jus	-	Carottes persillées	Pommes de terre persillées	Brocolis persillés	Carottes persillées		-	Poêlée de légumes	Frites
Edam	Vache qui rit	Chantailou	Crème dessert vanille	Yaourt aromatisé	Chantailou		Petit moulé ail et fines herbes	Yaourt sucré	Buchette vache-chèvre
Compote de banane	Semoule au lait Recette du chef	Fruits de saison de local	Biscuit	Fruit de saison	Fruit de saison		Mousse au chocolat	Fruit de saison local	Compote de pomme
lundi 31 décembre	mardi 01 janvier	mercredi 02 janvier	jeudi 03 janvier	vendredi 04 janvier	lundi 31 décembre	mardi 01 janvier	mercredi 02 janvier	jeudi 03 janvier	vendredi 04 janvier
Oeuf dur mayonnaise		Betteraves vinaigrette	Potage de légumes	Carottes râpées vinaigrette			Betteraves vinaigrette	Potage de légumes	Carottes râpées vinaigrette
Emincé de poulet sauce crème		Beignet de poisson	Rôti de bœuf + ketchup	Cassolette de moules			Beignet de poisson	Rôti de bœuf + ketchup	Cassolette de moules
Choux fleurs persillés		Riz créole	Coquillettes au beurre	Pommes de terre quartier			Riz créole	Coquillettes au beurre	Pommes de terre quartier
Carré fondu		Yaourt sucré	Carré frais	Emmental			Yaourt sucré	Carré frais	Emmental
Crème dessert chocolat		Fruit de saison local	Fruit de saison	Compote pomme poire			Fruit de saison local	Fruit de saison	Compote pomme poire

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements