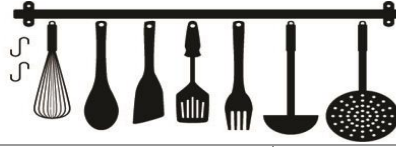







Ville de Saint Leu d'Esserent – Menu Maternel et Primaire



Jour semaine	Semaine du 27 Février au 03 Mars 2017	Semaine du 6 au 10 Mars 2017	Semaine du 13 au 17 Mars 2017	Semaine du 20 au 24 Mars 2017	Semaine du 27 au 31 Mars 2017	Semaine du 3 au 7 Avril 2017
Lundi	<b>REPAS BISTROT</b> Carottes râpées ☺📍 Mijoté de bœuf au soja ☺📍 Poisson du jour+sauce ☺ Pomme vapeur ☺📍 Gouda Fruit de saison (orange)	Betterave vinaigrette Aiguillettes de poulet à la crème ☺ Cake au chèvre ☺ Tortis gruyère Saint Paulin Crème dessert vanille	<b>LES PROVINCIALES DE L'EST</b> Salade strasbourgeoise ☺ Bœuf Stroganoff ☺📍 Quiche au thon Spaetzles ☺ Carré de l'est Tarte aux Quetsches 	<b>REPAS CARNAVAL</b> Salade Cole slow ☺ Poulet à l'orange ☺ Gratin de légumes ☺ Torsades Fromage ail et fines herbes Fruit (ananas) 	Friand au fromage Pépites de poulet Steak végétal Petits pois carotte Saint Paulin Compote de pommes coupelle	<b>Taboulé</b> ☺ Bœuf printanier ☺📍 Quenelle de brochet sauce nantua Carottes rondelles ☺ Fromage blanc+ sucre Fruit de saison (pomme) 📍
Mardi	Taboulé ☺ Colin Corn Flakes Haricots verts persillés ☺📍 Yaourt aromatisé Compote pomme 📍banane ☺	<b>Macédoine mayonnaise</b> Chipolatas Filet de poisson Haricots à la tomate ☺📍 Petit Suisse fruité Fruit de saison (poire) 📍	Carottes râpées vinaigrette ☺📍 Quenelle de brochet sauce aurore Riz 📍 Mimolette Crème aux œufs	<b>REPAS CAMPAGNARD</b> Concombre à la crème ☺ Grillade de porc ☺ Feuilleté au fromage Haricots beurre ☺ Saint Moret Flan au chocolat	<b>REPAS BISTROT</b> Salade de betteraves et Mais ☺ Boulettes de bœuf sauce tomate Blanquette de poisson ☺ Frites Fromage blanc + sucre Beignet (pomme ou chocolat)	<b>REPAS FERMIER</b> Radis beurre Grillade de porc+ jus ☺ Omelette Semoule Yaourt aromatisé Gâteau chocolat+ crème anglaise
Mercredi	Potage de légumes ☺ Escalope de volaille sauce moutardée ☺ Omelette Boulghour ☺📍 Fromage blanc fruité Ananas au sirop	<b>REPAS FERMIER</b> Salade Tomate et Mais ☺ Sauté de veau forestier ☺📍 Tarte au fromage ☺ Carottes fondantes ☺📍 Tomme blanche Glace	Pâté cornichons Thon mayonnaise Boulette d'agneau sauce tomate ☺ Steak végétal sauce tomate Blé 📍 Brie de Meaux 📍 Pêche au sirop	Saucisson beurre Œuf mayonnaise Paupiette de veau aux pommes ☺📍 Filet de poisson + sauce Pommes Dauphine Fromage blanc fruité Fruit de saison (banane)	<b>Salade de pâtes au thon</b> ☺ Escalope viennoise Colin Corn Flakes Poêlée de courgettes et tomates ☺ Yaourt Compote pomme vanille ☺+ gâteau	Gâteau chocolat+ crème anglaise Canneloni à la tomate Farfalles au fromage Brie 📍 Salade de fruits
Jeudi	<b>REPAS CAMPAGNARD</b> Concombre à la crème ☺ Boulettes de bœuf sauce tomate 📍 Steak végétal Printanière de légumes Camembert Liégeois chocolat	Pizza au fromage Omelette Epinards à la crème ☺ Camembert Fruit de saison (banane)	<b>REPAS EXOTIQUE</b> Salade tomate et Mais ☺ Poulet Yassa (pilons) ☺ Omelette aux herbes Pommes vapeur persillées ☺ Petit suisse fruité Fruit (kiwi)	Salade verte aux dés de fromage ☺ Sauté de bœuf aux épices ☺📍 Flan courgettes ☺ Carottes fondantes ☺📍 Saint Nectaire Cocktail de fruits	<b>Cèleri rémoulade</b> ☺ Saucisse de volaille Omelette aux herbes Lentilles ☺ Chèvre Fruit de saison (poire) 📍	Œuf mayonnaise Roti de dinde au jus Parmentier de légumes ☺ Chou-fleur en béchamel ☺📍 Yaourt nature+ sucre Fruit de saison
Vendredi	Salade verte au thon ☺ Poisson du jour sauce méridionale ☺ Riz Bio 📍 Yaourt aromatisé Fruit de saison (banane)	<b>Terrine de légumes</b> Brandade de poisson ☺ Salade verte Faisselle Tarte aux pommes	Salade de lentilles ☺ Colin Corn Flakes Purée de courge ☺📍 Fromage à tartiner (Kiri) Compote individuelle	<b>Chou-fleur sauce cocktail</b> ☺ Filet de poisson sauce poivrons ☺ Semoule Petit suisse fruité Fruit de saison (orange)	Tomate vinaigrette ☺ Saumon sauce citron ☺ Macaronis Pyrénées Gélifié chocolat	Carottes râpées vinaigrette ☺ Filet de poisson+ sauce Epinards Pomme de terre ☺📍 Emmental Crème chocolat avec petit gâteau

 plat seulement destiné aux primaires.



Plat végétarien en Italique

Toutes nos viandes sont d'origine française

Ces menus sont susceptibles de varier en cas de problème d'approvisionnement indépendant de notre volonté

## Recette



### Salade strasbourgeoise super facile

#### Ingrédients

- 1.5 kg de pomme de terre
- 10 saucisses de Strasbourg ou Cervelas
  - 12 gros cornichons
  - 6 œufs
- 1 cuillère à soupe d'olives vertes

#### Pour la vinaigrette :

- huile
- vinaigre balsamique
- moutarde
- sel

#### Préparation : 30 min et Cuisson : 30 Min

Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire en cocotte-minute pendant 25 à 30 minutes. (Pour plus de fermeté vous pouvez les éplucher après la cuisson.)

En même temps faites cuire les saucisses et les œufs.

Dans un grand saladier coupez les cornichons en lamelles grossières, ainsi que les olives

Coupez les pommes de terre refroidies en lamelles assez grosses également, de même que les saucisses.

Coupez les œufs en demi quartier.

Ajoutez la vinaigrette et laissez refroidir au réfrigérateur.

#### Remarques :

Très pratique pour les invités de dernière minute et les repas à la bonne franquette ou les pique-niques !

## Sudoku Légumes

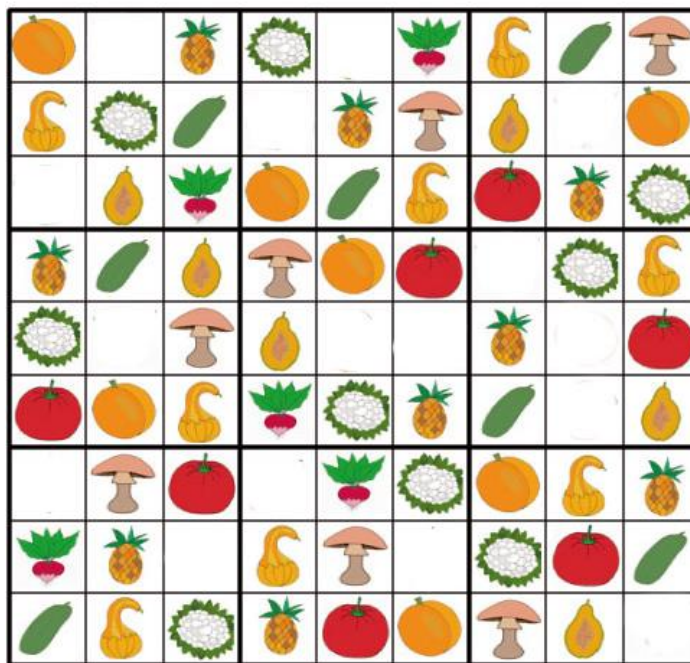
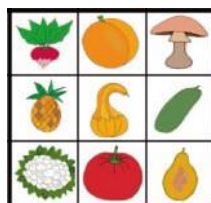
La règle du sudoku légumes est simple, même si la solution du jeu n'est pas toujours facile à trouver !

On doit remplir la grille avec des légumes pour que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 cases sur 3 contienne TOUS LES LEGUMES, mais on ne doit y voir chaque légume qu'UNE SEULE FOIS

Pour bien commencer, cherche une colonne, une ligne ou un carré pour ajouter les légumes manquants

Tu peux t'amuser à dessiner les légumes manquants dans les cases

Exemple de grille complète :



## Présentation

*Quadrature Restauration vous présente, à l'occasion de l'animation « Provinciales Est »...*

### Le Cervelas...



Le cervelas est une saucisse consommée notamment en Suisse, en Allemagne, en Alsace et dans le Nord de la France ainsi qu'en Belgique

Sa composition de base comprend environ 50% de viande de porc, un peu de bœuf, 20% de veau, du lard, des couennes de lard, et d'eau (10 %), du jus de citron et du sucre

Le cervelas pèse 100 grammes, pour une longueur de 12 cm et un diamètre de 3,8 cm

Le cervelas à l'alsacienne est une recette de cervelas garni de fromage et enrobé de lard, puis frit

