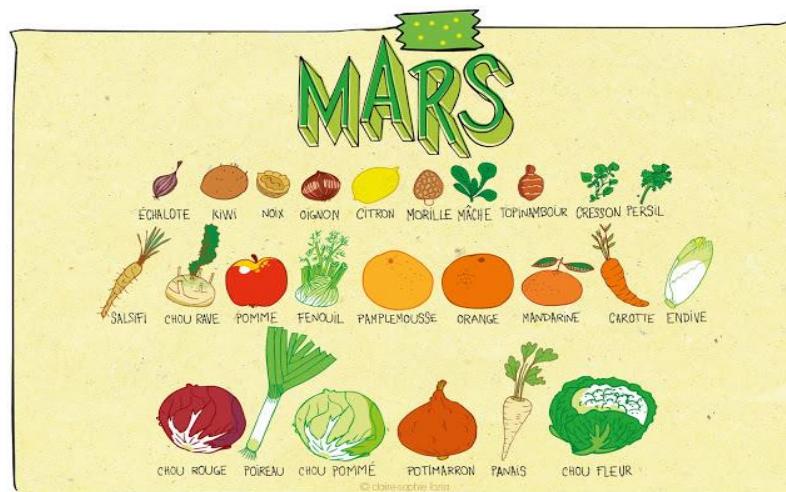




Mairie de Champcevinel

Menu du mois de mars 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Du 04 au 08	Vermicelle à la tomate Emincé de poulet Carottes Vache qui rit Fruit de saison*	Fleurettes de chou vinaigrette Chili végétarien Riz Yaourt *	Carottes râpées Cheese Burger Frites Timbale vanille	Potage de légumes Saucisse Purée de pois cassés Cantal* Fruit de saison*	Duo de salades* Tartiflette Compote

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Du 11 au 15	Feuilleté au fromage Boulettes de bœuf à la provençale * Harcots verts * Fruit de saison *	Bouillon de volaille alphabet * Pizza maison * Lardons/jambon * Salade verte * Compote *	Salade lentilles/quinoa * Pilon de poulet au citron * Poêlée de légumes maison * Flan nappé caramel *	Velouté de potiron * Blanquette de veau * Riz pilaf * Ananas au sirop *	Chou blanc et pommes * Raviolis gratinés Ricotta / épinards * Fruit de saison *
Du 18 au 22	Carottes râpés * Saucisse de veau * Petits pois carottes * Crème dessert à la vanille	Crème de lentilles corail * Couscous de légumes * Sémoule * Fruit de saison *	Tartine d'houmous * Dos de colin Purée patates douces/carottes * Cantal * Compote *	Macédoine vinaigrette * Cassoulet * Buchette de chèvre * Fruit de saison *	Velouté Crécy * Omelette jambon et fromage * Salade * Fruit de saison *
Du 25 au 29	Betteraves rouges ciboulette * Gratin de coquillettes au jambon * Fruit de saison *	Salade verte * Poisson de la criée légumes à la vapeur * Gâteau aux noix *	Taboulé de saison * Sauté de porc * Haricots beurre * Fromage blanc *	Pâté de campagne * Emincé de volaille au lait de coco * Riz Basmati * Fruit de saison *	Potage de légumes * Poêlée d'automne * Boulettes végétariennes St Anja * Fruit de saison *

*Repas végétariens

* Repas semi-alternatifs

* Aide de l'U.E à destination des écoles

Vert = produit issu de l'agriculture biologique ~

 = Fait maison ~

Pain BIO

Noir = Produits conventionnels



= Produits locaux ~



Toutes nos viandes (Bœuf, veau, agneau, porc et volailles) sont BIO et locales ou d'origine France.

Le poisson frais de la criée est issu d'une pêche durable et de saison.

Le pourcentage de produits « durables et de qualité » (BIO / AOP / AOC / LABEL ROUGE / ECOLABEL PECHE DURABLE...) en Janvier était de 88.7% dont 51% de local.

La part de légumes BIO produits en régie par nos services du 19 Janvier au 16 Février était de 48.32% sur l'ensemble des légumes frais transformés et cuisinés dans notre restaurant scolaire.

Il peut nous arriver de devoir effectuer des changements de dernière minute, que ce soit sur la composition des menus ou la provenance des produits, mais nous mettons tout en œuvre pour vous apporter un service de qualité et tenir au mieux nos engagements.

LA RECETTE



RECETTE DU VELOUTE AUX LENTILLES CORAIL

Liste des ingrédients pour 4 personnes



Préparation : Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 30 min

Nettoyer le poireau, peler la carotte et les couper en rondelles.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile, ajouter le poireau, la carotte, le zeste de citron et le cumin (optionnel), et faire cuire à feu moyen environ 2 min tout en remuant.

Ajouter les lentilles, les 50 cl de bouillon de légumes + 50 cl d'eau et porter à ébullition.

Baisser le feu, et laisser mijoter 15 à 20 mn, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que les légumes soient cuits.

Mixer la soupe, saler et poivrer, et rajouter le jus de citron. Servir dans des bols chauds.

😊 La soupe obtenue est assez épaisse. Pour une soupe plus liquide, rajouter un peu plus d'eau ou de bouillon.



Bonne dégustation



