

api

MENUS du 5 Janvier au 20 Février 2015

BRUAY LA BUISSIÈRE

Api Restauration vous souhaite une bonne année 2015.

LUNDI 5 JANVIER	MARDI 6 JANVIER	JEUDI 8 JANVIER	VENDREDI 9 JANVIER
Parmentier de bœuf	Carottes râpées vinaigrette	Rôti de porc sauce charcutière	Soupe du potager à la crème de gruyère
Salade	Waterzoi de volaille sur légumes	Macaronis et râpé	Filet de poisson meunière
Vache qui rit	Riz au bouillon	Milanette	Pommes de terre et julienne
Fruit à pépins	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Galette de rois pâtisserie d'amandes

LUNDI 12 JANVIER	MARDI 13 JANVIER	JEUDI 15 JANVIER	VENDREDI 16 JANVIER
Sauté de porc soubise	Macédoine mayonnaise	Salade coleslaw	Raviolis au fromage
Riz nature	Gratin de poisson sur lit de poireaux	Couscous de volaille	Salade
Gouda à la coupe	Purée grand-mère	Légumes couscous et semoule	Edam à la coupe
Compote de pommes	Fruit de saison	Flan gélifié saveur chocolat	Fruit du moment

LUNDI 19 JANVIER	MARDI 20 JANVIER	JEUDI 22 JANVIER	VENDREDI 23 JANVIER
Bœuf façon carbonnade	Céleri persillé	Potage de légumes	Filet de lieu au curry
Frites	Ficelle picarde au jambon	Poulet au paprika	Riz et brunoise
Carré Président	Jardinière de légumes et pommes de terre	Tortis et râpé	Emmental à la coupe
Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Pâtisserie	Fruit du moment
	Biscuit Palmier caramélisé		

RECETTE pour 4 personnes : « Poisson pané en 4 étapes »

Avant de commencer, lave-toi les mains.

- Prends 4 filets de poisson blanc (lieu, cabillaud...) et roule-les dans la farine.
- Bats 2 œufs « en omelette » dans une assiette creuse et plonge les filets de poisson farinés dedans.
- Roule de nouveau les filets de poisson dans une assiette de chapelure.
- Demande à un adulte de mettre à chauffer une poêle avec un filet d'huile et de cuire les filets panés cinq minutes de chaque côté.

Bon appétit !



Le Saviez-vous ?

On peut classer les viandes selon leur couleur ! Il existe **les viandes rouges** (bœuf, agneau, mouton, cheval), **les viandes blanches** (porc, toutes les volailles, veau, lapin) et **les viandes noires** (tous les gibiers).

LUNDI 26 JANVIER	MARDI 27 JANVIER	JEUDI 29 JANVIER	VENDREDI 30 JANVIER
Bœuf aux carottes	Tomate ciboulette	Rôti de dinde forestier	Betterave et maïs
Pommes dorées	Omelette sauce crème	Mousseline de légumes verts	Poisson pané sauce Tartare
St-Paulin	Gratin de choux-fleurs et pommes de terre	Brebis crème	Cœur de Savoie
Fruit de saison	Flan gélifié caramel	Fruit de saison	Yaourt aux fruits

LUNDI 2 FEVRIER	MARDI 3 FEVRIER	JEUDI 5 FEVRIER	VENDREDI 6 FEVRIER
Filet de volaille sur légumes basquaise	Tartare de tomate et fromage	Concombre vinaigrette	Potage du Chef
Riz pilaf	Choucroute maison au rôti de porc	Filet de colin à l'huile d'olive	Steak haché
Crème de gruyère	Choux et pommes de terre	Carottes au romarin et pommes de terre	sauce douce au poivre
Crêpe de la Chandeleur	Fruit de saison	Fromage blanc aromatisé	Coquillettes et râpé
			Fruit de saison

LUNDI 9 FEVRIER	MARDI 10 FEVRIER	JEUDI 12 FEVRIER	VENDREDI 13 FEVRIER
Salade composée fromagère	Rôti de bœuf sauce Bercy	Poisson en tajine	Potage carotte
Poulet à la tomate	Pommes dorées	Courgettes et semoule	Pâtes à la Bolognaise
Petits pois en tricassée	Salade	Camembert à la coupe	Pâtes et râpé
Compote pomme fraise	Edam à la coupe	Fruit de saison	Crème dessert vanille
	Yaourt aromatisé		

2^{ÈMES} RENCONTRES DU GOÛT

LUNDI 16 FEVRIER	MARDI 17 FEVRIER	JEUDI 19 FEVRIER	VENDREDI 20 FEVRIER
Sauté de poulet au yaourt et miel	Carottes râpées à la mandarine	Saucisse Knacki sauce moutarde	Macédoine de légumes
Navets caramélisés et pommes de terre	Tranche de porc à l'estragon	Lentilles aux raisins et pommes de terre	Poisson sur compotée de tomates
Coulommiers à la coupe	Coquillettes et râpé	Mimolette à la coupe	Riz au thym
Fruit de saison	Choux crème pâtissière	Compote 2 fruits	Fromage blanc nature et coulis de chicorée

« Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement »

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements