



#### 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.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

### Velouté de fanes 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.



NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

## Soyons Complices à table !



GRAINES GRILLÉES

PESTO

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 au 19 décembre 2018

## RESTAURANT SCOLAIRE DE OIGNIES - Maternelles



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*  
*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.*

lundi 05 novembre	mardi 06 novembre	mercredi 07 novembre	jeudi 08 novembre	vendredi 09 novembre
SALADE CESAR COMPOSEE vinaigrette à l'ancienne SAUTE DE BŒUF HONGROIS PDT ROTIES AU FOUR/ PETITS POIS CAROTTES CREME DESSERT AU CHOCOLAT	POTAGE CULTIVATEUR  LASAGNES A LA BOLOGNAISE  SALADE  YAOURT AROMATISE	BETTERAVES ROUGES A LA MIMOLETTE  ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE  HARICOTS VERTS/ PUREE  FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE  POISSON MEUNIERE SAUCE TARTARE POMMES FONDANTES/ BROCOLIS  GLACE	PIZZA A L'EMMENTAL  OMELETTE BASQUAISE  RATATOUILLE/ CŒUR DE BLE  FRUIT DE SAISON

lundi 12 novembre	mardi 13 novembre	mercredi 14 novembre	jeudi 15 novembre	vendredi 16 novembre
ŒUF DUR A LA MAYONNAISE FILET DE POULET A LA NORMANDE GRATIN DAUPHINOIS/ TOMATE ROTIE  FRUIT DE SAISON	MACEDOINE AU FROMAGE BLANC  TARTIFLETTE  SALADE  YAOURT GELIFIE A LA VANILLE	CONCOMBRE AUX DES DE FETA SAUTE DE PORC AUX OLIVES GRATIN DE COURGETTES/ RIZ  FRUIT DE SAISON	<b>POTAGE AU POTIMARRON</b> STEAK HACHE SAUCE KETCHUP FRITES/ SALADE YAOURT DE LA FERME LOCALE	TOMATE vinaigrette à la ciboulette PAVE DE SAUMON SAUCE CREME SPAGHETTIS AUX LEGUMES  TARTE AU FLAN

lundi 19 novembre	mardi 20 novembre	mercredi 21 novembre	jeudi 22 novembre	vendredi 23 novembre
SALADE MARCO POLO  ROTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE P. DE TERRE SAUTEES/ SALADE  YAOURT AUX FRUITS	REPAS A THEME: ORIENTAL  COUSCOUS  CUISSÉ DE POULET/ MERGUEZ  GATEAU AUX AMANDES	QUICHE AU FROMAGE  GRATIN DE LA MER  JULIENNE DE LEGUMES/ COQUILLETES  COMPOTE DE POMMES	POTAGE DUBARRY  SAUTE DE VEAU MARENGO  HARICOTS VERTS/ PUREE  FRUIT DE SAISON	DUO DE CAROTTE ET CELERI AU CURRY TOMATE FARCIE SAUCE TOMATE  RIZ AUX LEGUMES YAOURT DE LA FERME LOCALE

lundi 26 novembre	mardi 27 novembre	mercredi 28 novembre	jeudi 29 novembre	vendredi 30 novembre
MACEDOINE A LA RUSSE  HACHIS PARMENTIER  SALADE  ILE FLOTTANTE	CAROTTES RAPEES A LA VINAIGRETTE SAUCISSE DE VOLAILLE GRILLEE POTATOES AU FOUR/ POELEE DE CHAMPIGNONS YAOURT NATURE SUCRE	SALADE NIÇOISE  ROTI DE PORC ORLOFF  CHOU-FLEUR AU GRATIN  FRUIT DE SAISON	SALADE D'AGRUMES  PALERON BRAISE SAUCE TARTARE RIZ/ LEGUMES DU BOUILLON FROMAGE BLANC AUX FRUITS	POTAGE POTIRON A LA VACHE QUI RIT POISSON PANE SAUCE BEARNAISE EPINARDS A L'AIL/ POMMES VAPEUR  FRUIT DE SAISON

lundi 03 décembre	mardi 04 décembre	mercredi 05 décembre	jeudi 06 décembre	vendredi 07 décembre
POTAGE AUX ENDIVES  SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE  RAPE  FRUIT DE SAISON	REPAS A THEME: L'AFRIQUE NOIRE  TABOULE DE FONIO  SAUTE D'ANTILPE PUREE DE PATATES DOUCES  FLAN AU CAMEL	SALADE AU THON  SAUTE DE BŒUF sauce brune aux champignons CŒUR DE BLE/ POELEE MERIDIONALE YAOURT DE LA FERME LOCALE	CELERI RAPE REMOULADE  OMELETTE AU GRUYERE FRITES/ HARICOTS BEURRE  GLACE	CREPE AU FROMAGE  EMINCE DE DINDE AU CURRY SEMOULE AUX RAISINS/ CONCASSEE DE TOMATES  FRUIT DE SAISON

lundi 10 décembre	mardi 11 décembre	mercredi 12 décembre	jeudi 13 décembre	vendredi 14 décembre
CONCOMBRE A LA BULGARE BOULES AGNEAU SAUCE PICOULAT HARICOTS BLANCS/ PDT ROTIES au paprika GRILLE PECHE - CHANTILLY	TERRINE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS POULET A LA BASQUAISE RIZ PILAF/ RATATOUILLE YAOURT NATURE SUCRE	POTAGE A L'OIGNON ET RAPE STEAK HACHE SAUCE POIVRE POMMES FONDANTES/ SALADE  GLACE	PIZZA AU FROMAGE  FILET DE HOKI SAUCE CREME PDT PERSILLEES/ GRATIN DE BROCOLIS  FRUIT DE SAISON	POMELOS  JAMBON BLANC  COQUILLETES AU PARMESAN/ CONCASSEE DE TOMATES  YAOURT AROMATISE

lundi 17 décembre	mardi 18 décembre	mercredi 19 décembre	jeudi 20 décembre	vendredi 21 décembre
TOMATE AU MAÏS  EMINCE DE BŒUF AU JUS CHOU-FLEUR AU GRATIN <b>MOUSSE AU CHOCOLAT AU TOFU</b>	ŒUF MIMOSA  VOL AU VENT DE LA MER  BRUNOISE DE LEGUMES/ SEMOULE  FRUIT DE SAISON	POTAGE CRECY  ESCALOPE DE DINDE A LA PROVENÇALE FRITES/ SALADE YAOURT DE LA FERME LOCALE	SALADE COMPOSEE  NORMANDIN DE VEAU A LA MIMOLETTE SALSIFIS A LA CREME/ TORTIS  PETITS SUISSES	REPAS DE NOËL  

