







MENUS DU RESTAURANT SCOLAIRE DE POULDREUZIC - Du 5 janvier au 13 février 2026

LUNDI 5 JANVIER Carottes rapées bio 10 au jus d'orange bio Curry de légumes bio Riz bio Clémentines IGP	MARDI 6 JANVIER Brocolis bio vinaigrette Lasagnes bio de Plobannalec 1 au bœuf HVE En gratin 7  Yaourts bio	CENTRE DE LOISIRS MERCREDI 7 JANVIER Soupe de légumes Emincé de porc à l'ananas Quinoa Mousse passion 3	JEUDI 8 JANVIER Saucisson à l'ail et cornichons 7 12 Omelette bio 3 Sauce tomate Haricots verts bio  Galette des rois 1 3 7 8	VENREDI 9 JANVIER Rutabaga rapé au miel et au vinaigre de cidre  Filet de poisson de Loctudy 5 Sauce suprême 1 Pomme de terre rôties Fromage bio 7 Fruit de saison Bio
LUNDI 12 JANVIER Betteraves bio aux pommes bio 10 Hachis parmentier 7 Salade verte bio 10 Fruit de saison bio	MARDI 13 JANVIER Salade de quinoa bio 10 au maïs bio et avocats Rôti de dinde Label rouge Gratin de salsifis 1 Yaourt bio de la ferme du Verne Pain bio de Tête Bêche 1	MERCREDI 14 JANVIER Terrine de légumes mayonnaise Quiche Lorraine salade verte Fruit de saison bio	JEUDI 15 JANVIER Pomelos de Corse Pâtes bio de Plobannalec aux épinards bio et au Ricotta Brownie au chocolat 1 3 7	JANVIER 16 JANVIER Celeri bio rémoulade 3 9 10 Filet de poisson de Loctudy 5 Sauce aux agrumes 1 Riz bio aux petits légumes Crème brûlée 3 7
LUNDI 19 JANVIER Radis rapés sur toast 1 3 Tortillas bio 1 Poivrons, olives & pommes de terre Fromage blanc bio du Verne 7 & coulis de mangue	MARDI 20 JANVIER Houmous de pois cassés & pétale de blé noir Brandade de poisson Salade verte Fromage bio 7 Fruit de saison Bio Pain bio de Tête Bêche 1	MERCREDI 21 JANVIER Tapas au thon 1 5 Cuisse de poulet Sauce andalouse 1 Haricots verts bio à l'espagnole Carpaccio d'oranges	JEUDI 22 JANVIER Potage de légumes bio Sauté de porc au caramel Riz cantonnais 3 6 Amandines aux pêches 1 3 7 8	VENREDI 23 JANVIER Salade fraîcheur 10 Croziflette bio 1 7 Salade verte 10 Crème dessert bio 7
LUNDI 26 JANVIER Pâté Hénaff sur toast 1  Lentilles Bio à la crème 7 Butternut et panais Fromage bio 7 Fruit de saison bio	MARDI 27 JANVIER Velouté de potimarron bio Haut de cuisse de poulet à la maroquaine 1 Semoule de couscous bio 1 Pomme au four et crème 137 Pain bio de Tête Bêche 1	MERCREDI 28 JANVIER Cœurs de palmiers  Gatinhada de porc Purée de patates douces Fromage bio 7 Rocher coco 3	JEUDI 29 JANVIER Choux rouge confit aux pommes Goulash de bœuf bio de Gournizon Petits pois et carottes bio Tarte à l'abricot maison 1 3	VENREDI 30 JANVIER Macédoine de légumes 10 Filet de poisson de Loctudy 5 Sauce Bigoudène 1 Riz bio au safran Compote de fruits
LUNDI 2 FEVRIER Salade de haricots verts à l'espagnole 10 Sauté de dinde au cidre Boullgour bio 1 aux petits légumes Yaourt bio 7	MARDI 3 FEVRIER  Œuf mayonnaise 10 Pizza végétarienne 1 7 & salade verte Fruit de saison bio Pain bio de Tête Bêche 1	MERCREDI 4 FEVRIER Salade Colorado 7 10 Barbecue ribs Potatoes & salade 10 Muffin pomme cannelle 3 7	JEUDI 5 FEVRIER Terrine de poisson Paupiette de veau Sauce forestière 1 Poêlée de légumes Biscuit au chocolat poires maison 1 7	VENREDI 6 FEVRIER Nems au poulet 1 3 6 Curry de fruits de mer 2 Nouilles chow mein 1 3 6 Litchies au sirop
LUNDI 9 FEVRIER Salade d'endives au bleu 3 10 et pommes Omelette bio 3 aux oignons confits Petits pois bio Fromage bio 7 Fruit de saison bio	MARDI 10 FEVRIER Salade de féta et maïs 7 10 Galette Saucisses Hénaff & salade verte locale Beignet aux pommes 1 3 7 Pain bio de Tête Bêche 1	MERCREDI 11 FEVRIER Potage de légumes Pâtes bio carbonara 1 7 Salade de fruits	JEUDI 12 FEVRIER Carottes et panais bio rémoulade Filet de poisson pané 5 & citron 1 Blé bio aux petits légumes 1 Yaourt bio 7	VENREDI 13 FEVRIER Betteraves bio mimosa 3 10 Langue de bœuf vbf Sauce madère 1 7 Frites Glace à la vanille bio

Les allergènes

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. Gluten | 8. Fruits à coques |
| 2. Crustacés | 9. Celeri |
| 3. Œufs | 10. Moutarde |
| 4. Arachides | 11. Sésame |
| 5. Poissons | 12. Sulfites |
| 6. Soja | 13. Lupin |
| 7. Lait | 14. Mollusques |

La recette du chef

La galette des rois

- Mélanger 250g de beurre pommade + 250 g de sucre + 250 g d'œufs entiers + 10g de farine.
- Disposer l'appareil sur une abaisse ronde de feuilletage préalablement badigeonnée de dorure à l'œuf en laissant 2cm de pâte sans appareil tout autour.
- Disposer la fève
- Recouvrir d'une pâte feuilletée légèrement plus grande.
- Bien chiquer les bords de pâte de façon à ce qu'ils restent soudés.
- Bien dorer l'abaisse du dessus, faire un trou au centre, puis une rosace.
- Cuire à 180° pendant 40 minutes.

Bon appétit !

Les fruits & légumes de saison



