

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



Cerelles

Semaine du 11 au 15 mars 2024

Lundi 11 mars

Mardi 12 mars

Jeudi 14 mars

Vendredi 15 mars

Rosette
beurre

Brandade
de Poisson

Salade verte

Fromage

Liégeois
chocolat

Salade
de riz et surimi

Aiguillette
de poulet
sauce crémeuse

Carottes
Vichy

Fromage

Compote

Fruit

La recette

du crumble aux pommes

Pour 6 personnes

Préchauffer le four à 180°C
(thermostat 6).
Peler 3 pommes et les couper en
dés.

Dans un saladier, mélanger 150 g
de farine et 120 g de sucre, puis
ajouter 75 g de beurre ramolli.
Malaxer le tout avec les doigts
pour obtenir une pâte sableuse.
Beurrer le moule, y disposer les
pommes tranchées et émietter la
pâte par-dessus.

Laisser cuire 25 min.

On peut le déguster avec une
boule de glace ou de la crème
anglaise.

Pour varier les plaisirs, on peut
mettre des fruits de saison
(poires, bananes, rhubarbe,
pêches...) ou des pépites de
chocolat !

Régale-toi !

Salade
de boulgour maïs
échalotes

Quiche
de carotte au curry
Végétarien

Salade verte

Fromage

Gâteau
au citron

Salade
concombres
tomates maïs

Gratin mexicain
(riz viande haché)

Fromage

Abricots
au sirop

BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



66%
fait
maison

Cerelles

Semaine du 18 au 22 mars 2024

Lundi 18 mars

Mardi 19 mars

Jeudi 21 mars

Vendredi 22 mars



Salade
de **pâtes**
Olives
et basilic



Chili sin Carne
(Haricot rouge, maïs,
poivrons, tomates)



Petit
suisse
Végétarien
Fruit

Céleri
rémoulade



Tourte
champignons
lardons



Salade verte



Fromage

Panna cotta
sauce chocolat



LE SAVAIS-TU ?



Le chocolat



Le chocolat est produit à partir des fèves de cacao. Les fèves de cacao poussent dans les cacaoyers, qui poussent eux-mêmes dans les forêts tropicales en Amérique Centrale et du Sud, aux Caraïbes et en Afrique.

Après la récolte des fèves de cacao, il faut les laisser fermenter quelques jours, puis les faire sécher, puis les torréfier, c'est-à-dire les faire griller, pour éliminer l'eau, puis les concasser pour éliminer la coque de la fève.

À partir de là, on obtient du beurre de cacao et de la poudre de cacao. Pour obtenir du chocolat, on ajoute au moins du sucre et, éventuellement du lait pour avoir du chocolat au lait, ou d'autres épices.

Aujourd'hui, c'est la Côte d'Ivoire qui est le premier pays producteur de cacao dans le monde.

Le chocolat est arrivé en France au 17^{ème} siècle. Aujourd'hui la France est l'un des pays qui consomment le plus de chocolat avec en moyenne 7,3 kg par personne et par an.

A consommer avec modération 😊



Salade
de betteraves
vinaigrette



Wok
de Poisson
aux pâtes



Fromage

Fruit

Yaourt
Fermier

Menu Fast Food

Batavia emmental
sauce blanche



Assiette lamelles
de kebab



Frites

Beignet
aux pommes



BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



75%
fait
maison

Cerelles

Semaine du 25 au 29 mars 2024

Lundi 25 mars

Mardi 26 mars

Jeudi 28 mars

Vendredi 29 mars

Choux rouges
vinaigrette



Haut
de cuisse
de poulet
à l'espagnol



Riz
créole

Fromage

Fruit

Lentilles
vertes vinaigrette



Pizza
4 fromages



Salade

Végétarien

Petit suisse

Pomme
au four



JEU DES 5 DIFFÉRENCES



Toast
de chèvre chaud



Sauté de porc
au miel



Salsifis
braisés



Fromage

Salade
de fruits



Fruit

Salade
Liégeoise



Cabillaud
Sauce curry



Brunoise
de légumes

Yaourt
Fermier

Fruit



BON APPÉTIT !



VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



71%
fait
maison

Cerelles

Semaine du 2 au 5 avril 2024

Lundi 1^{er} avril



Salade
de poisson, kiwi et
fraise tagada

Pizza
à la confiture de
fraise, chamallows et
vers de terre

Fromage
de licorne

Crème
au saucisson

Mardi 2 avril

Repas de Pâques

Œuf
mimosa

Navarin
de dinde

Légumes
printaniers

fromage

Baba
de Pâques

Raconte une blague

« Tu sais, maman, je
n'aimerais pas être un
dragon.
- Pourquoi, Toto ?
- Ils ne peuvent jamais fêter
leurs anniversaires.
- Ah non, et pourquoi ?
- Ils ne peuvent pas éteindre
leurs bougies en crachant du
feu ! »



Jeudi 4 avril

Wraps
de crudités

Pommes de terre
au four
Vache qui rit

Salade verte
Végétarien
fromage

Crème
chocolat

Vendredi 5 avril

Tomates
vinaigrette

Poulet
Rôti

Frites

Fromage

Brioche
perdue

BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien.

AU MENU



76%
fait
maison

Cerelles

Semaine du 8 au 12 avril 2024

Lundi 8 avril

Salade
de pommes
de terre petit pois



Quiche
aux trois Fromages
et brocolis



Salade de Batavia



Petit suisse
Végétarien
Fruit
Banane
au chocolat



Mardi 9 avril

Mousse
de brocolis



Poisson
sauce cola



Riz



Frompot

LE SAVAIS-TU ?

Un bon petit déjeuner, c'est

1) S'hydrater après une nuit de sommeil :

Bois de l'eau, un jus de fruits, un lait chaud ...

Les fruits t'apportent des vitamines et les laitages t'apportent des protéines et du calcium.

2) Manger pour être en forme jusqu'à midi :

Mange du pain, des céréales ... qui contiennent des sucres lents.

Prendre un bon petit déjeuner te fera passer une bonne matinée !

Astuce : si tu n'as pas faim au réveil, commence par t'habiller pour réveiller ton corps, et la faim viendra !

Jeudi 11 avril

Salade
de pâtes, olives
tomates



Blanquette
de dinde



Carottes
Vichy



Fromage

Liégeois
vanille

Vendredi 12 avril

Duo
de carottes
et céleri vinaigrette



Hachis
Parmentier
de bœuf



Salade

Fromage

Clafoutis
aux fruits



BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



73%
fait
maison

Cerelles

Semaine du 15 au 19 avril 2024

Lundi 15 avril

Mardi 26 avril

Jeudi 18 avril

Vendredi 19 avril

Betteraves
maïs



Omelette
emmental - pommes
de terre



Salade
Fromage
Végétarien



Fruit

Salade
de lentilles
aux petits légumes



Pâté
Berrichon

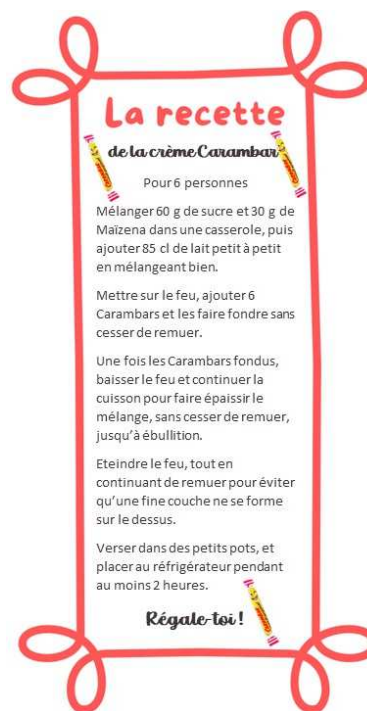


Salade verte



Fromage

Ile
flottante



Tomate
fêta



Sauté
de porc
aux olives



Haricots
verts

Moelleux
aux chocolats



Carottes
râpées



Pennes
Bolognaise



Fromage

Fruit

BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



78%
fait
maison

Cerelles

Semaine du 22 au 26 avril 2024

Lundi 22 avril

Salade 
de perles, surimi,
échalotes

Filet 
de colin
façon basquaise

Ratatouille 

Fromage

fruit

Mardi 23 avril

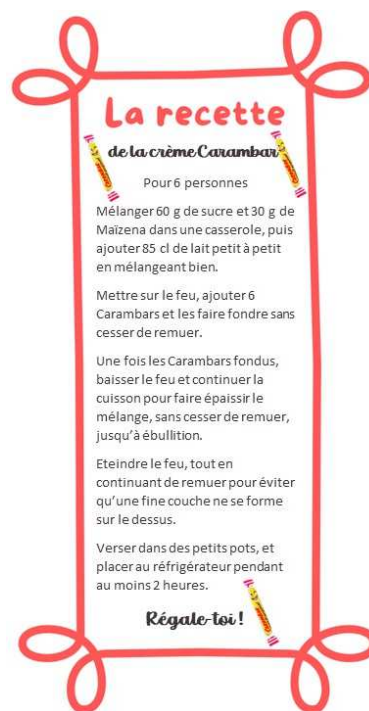
Saucisson
à l'ail
beurre

Aiguillettes 
de poulet
sauce fromagère

Brocolis

fromage

Fromage 
blanc
à la confiture



Jeudi 25 avril

Céleri 
rémoulade

Enchilada 
aux légumes

Fromage
Végétarien
Clafoutis 
aux pêches

Vendredi 26 avril

Salade 
de choux rouges
vinaigrette

 **Farfalles** 
à la carbonara

Fromage

Panna cotta 
coulis de fraise

BON APPÉTIT !

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

AU MENU



86%
fait
maison

Cerelles

Semaine du 29 au 03 Mai 2024

Lundi 29 avril

Mardi 30 avril

Jeudi 2 mai

Vendredi 3 mai

Piémontaise



Jambon Grill
jus
au romarin



Purée
de céleri



Petit
suisse

Fruit

Taboulé
à la menthe



Tarte moutardée
à la tomate



Salade verte
Végétarien

Fromage

Salade
de fraises
et bananes



La recette

de la crème Carambar

Pour 6 personnes

Mélanger 60 g de sucre et 30 g de Maïzena dans une casserole, puis ajouter 85 cl de lait petit à petit en mélangeant bien.

Mettre sur le feu, ajouter 6 Carambars et les faire fondre sans cesser de remuer.

Une fois les Carambars fondus, baisser le feu et continuer la cuisson pour faire épaissir le mélange, sans cesser de remuer, jusqu'à ébullition.

Eteindre le feu, tout en continuant de remuer pour éviter qu'une fine couche ne se forme sur le dessus.

Verser dans des petits pots, et placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Régale-toi !

Céleri
râpé
vinaigrette



Bœuf
mode



Carottes
vichy



Tarte
au chocolat



Taboulé
de choux fleurs
à la menthe



Poulet rôti
aux herbes



Frites

Fromage

Crème
au Carambar



BON APPÉTIT !