

TRUCS & ASTUCES POUR UTILISER LES RESTES.

ASTUCE 1 :

Pour ne pas jeter les restes de légumes et de viandes, on pense aux quiches, aux gratins, aux soupes ou on hache le tout façon "hachis parmentier".

ASTUCE 2 :

Pour utiliser les fruits abîmés, on les cuit pour faire une compote tutti-frutti ou on mixe le tout pour un smoothie vitaminé !

ASTUCE 3 :

Pour ne pas jeter le pain, on utilise le pain rassis en le grillant pour faire des croûtons pour la soupe ou des mouillettes pour les oeufs à la coque. On en profite pour faire un dessert gourmand, pudding ou pain perdu.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Le Pain perdu et sa compotée de pommes

Ingrédients pour 4 personnes : 4 pommes, un peu d'eau, 1 oeuf, 10 cl de lait, 2 c.à s. de sucre, 4 tranches de pain et un peu de beurre.



Laver, éplucher et couper les pommes en cubes. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau ; Laisser compoter 15 min à feu doux.



Battre l'oeuf avec le lait et le sucre. Tremper les tranches de pain dans la préparation.



Faire dorer les tranches de pain à la poêle avec le beurre.

Astuce

Pour cette recette, pensez à utiliser du pain un peu rassis et des pommes abîmées que vos enfants n'auraient pas mangé.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2017

Soyons Complices à table !

Ensemble,
réduisons les déchets

PLUS C'EST
PETIT
PLUS C'EST
JOLI

ÉDITO

Participons tous
à la Semaine Européenne
de Réduction des Déchets !

Toujours engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, API Restauration participe comme chaque année à la **Semaine Européenne de Réduction des Déchets**, événement coordonné en France par l'ADEME et le Ministère de la Transition Energétique et Solidaire.

Elle a lieu cette année du **18 au 26 novembre 2017**. Nous mènerons à cette occasion **des actions de sensibilisation** à la réduction des déchets alimentaires et d'emballage dans nos restaurants.

Nous continuerons aussi à développer nos engagements pour **favoriser le tri sélectif, le recyclage et la valorisation des déchets** qui sont autant de bonnes pratiques à appliquer et à partager au quotidien, pour tendre toujours plus vers le « **Zéro Déchet** ! ».

Salutations gourmandes,
Le pôle nutrition.

Rencontres
Durables

Plus d'info sur <http://evenements.developpement-durable.gouv.fr>

api

Conception O'MAP

Menus du 06 novembre 2017 au 05 janvier 2018



RESTAURANT SCOLAIRE D'OTHIS

Légende :



PRODUIT REGIONAL



Cuisiner par nos chefs



Vendredi 13

lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	mercredi 08 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre	lundi 04 décembre	mardi 05 décembre	mercredi 06 décembre	jeudi 07 décembre	vendredi 08 décembre	
Radis et beurre Omelette au fromage Haricots verts BIO Camembert Coulommiers Fruit de saison	Concombre bulgare Saucisse de Toulouse* S/porc : saucisse de volaille Ketchup Riz Fromage blanc sucré Fromage blanc aux fruits Fruit de saison local	Potage de légumes Gratin façon tartiflette aux lardons de volaille Salade verte Mimolette Edam Liégeois chocolat	Salade verte aux dès de fromage Carbonara* S/porc : carbonara de dinde Pâtes Chantailou Rondelé nature Crème dessert vanille Crème dessert chocolat	Crêpe au fromage Poisson pané et citron Epinards béchamel Pommes vapeur Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy Fruit de saison	Céleri rémoulade Viennoise de dinde Jardinière de légumes Fromage blanc sucré Fromage blanc aux fruits Mosaïque de fruits	Salade coleslaw Colin sauce diéppoise Semoule Gouda Emmental Mousse au chocolat au lait	Velouté Dubarry Boulettes de bœuf sauce au curry Pâtes Fromage blanc sucré Fruit de saison local	Carottes râpées au jus d'orange Chili con carne Riz Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre Compote pomme Compote pomme banane	Potage de légumes BIO Rôti de dinde au jus Lentilles Suisse nature sucré Petit beurre	
lundi 13 novembre	mardi 14 novembre	mercredi 15 novembre	jeudi 16 novembre	vendredi 17 novembre	lundi 11 décembre	mardi 12 décembre	mercredi 13 décembre	jeudi 14 décembre	vendredi 15 décembre	
Carottes râpées vinaigrette Burger de bœuf sauce tomate Semoule Yaourt aromatisé Fruit de saison	Taboulé Paupiette de veau sauce dijonnaise Choux fleurs béchamel Suisse aromatisé Suisse nature sucré Cocktail de fruits au sirop	Velouté de potiron Nuggets de poulet et ketchup Carottes persillées BIO Gouda Saint-Paulin Beignet aux pommes	Médaille de surimi mayonnaise Jambon blanc* S/porc : jambon de volaille Ketchup Purée de pommes de terre Brie Bleu Compote pomme fraise Compote pomme ananas	Potage carottes et fromage fondu Poisson meunière et citron Petits pois Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Fruit de saison	Salade de perles de pâtes Poisson pané et citron Haricots verts Coulommiers Carré de Ligueil Fruit de saison local	Radis et beurre Sauté de bœuf marengo Pâtes Suisse aromatisé Suisse nature sucré Fruit de saison BIO	Potage potiron Merguez Purée de légumes Vache qui rit Cantadou ail et fines herbes Riz au lait	Salade verte aux croutons Cuisse de poulet au jus Emincé de volaille au jus (maternelle) Riz Suisse aromatisé Gâteau au chocolat et noix de coco Recette du chef	Concombre à la crème Brandade de poisson Salade verte Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Fruit de saison	
lundi 20 novembre	mardi 21 novembre	mercredi 22 novembre	jeudi 23 novembre	vendredi 24 novembre	lundi 18 décembre	mardi 19 décembre	mercredi 20 décembre	jeudi 21 décembre	vendredi 22 décembre	
Salade de pâtes provençales Cordon bleu Haricots blanc tomatés Fromage blanc sucré Donuts	Potage potiron Beignet de calamar et ketchup Printanière de légumes Croc lait Fruit de saison local	Potage de légumes Rôti de bœuf au jus Frites Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Fruit de saison	Terrine de légumes sauce fromage blanc ciboulette Boulettes d'agneau sauce tajine Ratatouille et pommes de terre BIO Vache qui rit Cantadou ail et fines herbes Flan vanille Flan chocolat	Salade verte mimosa Aiguillette de poulet sauce lombarde Blé aux petits légumes Edam Tomme blanche Compote pomme abricot	Salade verte aux dès de fromage Cordon bleu Haricots beurrés Carré fondu Croc lait Liégeois vanille Liégeois chocolat	Taboulé Beignet de poisson sauce tartare Poêlée méridionale Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Fruit de saison local	Betteraves vinaigrette Lasagnes bolognaise Salade verte Camembert BIO Buchette vache chèvre Fruit de saison	Repas de Noël Salade de perles de pâtes saumon crevette Chapon sauce Sylvestre Pommes pin Brie Lingot chocolat aux pépites chocolat or Saga chocolat	Potage Crécy Burger de bœuf sauce Bontemps Pommes vapeur Suisse aromatisé Suisse nature sucré Madeleine	
lundi 27 novembre	mardi 28 novembre	mercredi 29 novembre	jeudi 30 novembre	vendredi 01 décembre	lundi 25 décembre	mardi 26 décembre	mercredi 27 décembre	jeudi 28 décembre	vendredi 29 décembre	
Betteraves vinaigrette Filet de poulet sauce curry Carottes persillées Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Fruit de saison local	Salade verte au maïs Paupiette de saumon sauce crème Boulghour Camembert Brie Liégeois chocolat Liégeois vanille	Velouté de brocolis Pizza tomate fromage Salade verte Petit moulé nature Rondelé ail et fines herbes Fruit de saison	Bienvenue dans notre potager Potage d'Antan Haut de cuisse au jus Emincé de volaille au jus (mater) Gratin de blettes et pommes de terre Suisse aromatisé Tarte aux pommes	Saucisson sec* et cornichon Poisson gratiné au fromage Purée de légumes Tomme noire Mimolette Fruit de saison BIO	Férial				Carottes râpées au jus de citron Raviolis et fromage râpé Salade verte Kiri Mousse au chocolat au lait	Happy New Year Mousse de foie Poitrine de veau farcié Pommes noisette Brie Brownies
lundi 01 janvier	mardi 02 janvier	mercredi 03 janvier	jeudi 04 janvier	vendredi 05 janvier	Férial				Betteraves vinaigrette BIO Poisson mariné thym et citron vert Semoule Coulommiers Cocktail de fruits exotiques	

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements