

| lundi 06 novembre              | mardi 07 novembre       | mercredi 08 novembre | jeudi 09 novembre                    | vendredi 10 novembre    |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Salade verte                   | Taboulé (semoule)       |                      | Salade de surimi, ananas et carottes | Salade de radis et maïs |
| Rôti de veau au Jus et oignons | Cordon bleu de volaille |                      | Quiche lorraine                      | Pâtes au saumon         |
| Purée de pommes de terre       | Epinards béchamel       |                      | Haricots verts persillés             | (plat complet)          |
| Mimolette                      | Kiri                    |                      | Edam                                 | Petit suisse sucré      |
| Fruit de saison                | Tarte au chocolat       |                      | Crème à la vanille                   | Fruit de saison         |

| lundi 13 novembre      | mardi 14 novembre          | mercredi 15 novembre | jeudi 16 novembre        | vendredi 17 novembre   |
|------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|
| Salade de coquillettes | Cèleri rémoulade           |                      | Pomelos + sucre          | Feuilleté hot-dog      |
| Jambon braisé          | Filet de colin à l'oseille |                      | Sauté de bœuf aux olives | Omelette au fromage    |
| Purée de brocolis      | Riz                        |                      | Potatoes                 | Petits pois & carottes |
| Pyrénées               | Chanteneige                |                      | Emmental                 | Fromage blanc sucré    |
| Flan au caramel        | Fruit de saison            |                      | Yaourt sucré             | Compote de pommes      |

| lundi 20 novembre                | mardi 21 novembre          | mercredi 22 novembre | jeudi 23 novembre | vendredi 24 novembre          |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------|-------------------------------|
| Salade de chou blanc aux raisins | Carottes râpées à l'orange |                      | Soupe de légumes  | Salade de pois chiches        |
| Gigot d'agneau au thym           | Saucisse fraîche           |                      | Bolognaise        | Filet de hoki à la provençale |
| Gratin de pommes de terre        | Purée de potiron           |                      | Pâtes             | Haricots beurre               |
| Petit suisse sucré               | Saint Nectaire             |                      | Camembert         | Edam                          |
| Fruit de saison                  | Mousse au chocolat         |                      | Fruit de saison   | Pomme au four                 |

### Repas Mexicain

| lundi 27 novembre           | mardi 28 novembre                | mercredi 29 novembre | jeudi 30 novembre     | vendredi 01 décembre |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| Salade de pommes de terre   | Coleslaw                         |                      | Guacamole et sa chips | Salade de chou rouge |
| Escalope de porc à la crème | Boulettes d'agneau à l'orientale |                      | Fajitas de volaille   | Brandade de poisson  |
| Carottes aux oignons        | Semoule                          |                      | Tortilla de blé       | (plat complet)       |
| Tomme grise                 | Brie                             |                      | Yaourt sucré          | Vache qui rit        |
| Fruit de saison             | Fromage blanc aux fruits         |                      | Beignet au chocolat   | Fruit de saison      |

| lundi 04 décembre      | mardi 05 décembre        | mercredi 06 décembre | jeudi 07 décembre        | vendredi 08 décembre             |
|------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------|
| Salade de riz          | Salade verte             |                      | Soupe de légumes         | Pâté de foie de porc + cornichon |
| Blanquette de volaille | Rôti de porc aux oignons |                      | Sauté de bœuf au paprika | Filet de poisson meunière        |
| Haricots verts         | Flageolets aux carottes  |                      | Pommes rosty             | Poêlée de légumes                |
| Carré frais            | Gouda                    |                      | Yaourt sucré             | Camembert                        |
| Fruit de saison        | Crème au caramel         |                      | Fruit de saison          | Semoule au lait                  |

| lundi 11 décembre | mardi 12 décembre    | mercredi 13 décembre | jeudi 14 décembre    | vendredi 15 décembre    |
|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| Cèleri rémoulade  | Salade de pâtes      |                      | Betteraves au maïs   | Salade de radis         |
| Pot au feu (bœuf) | Nugget's de volaille |                      | Croque monsieur      | Calamars à l'américaine |
| (plat complet)    | Salsifis à la tomate |                      | Endives béchamel     | Riz                     |
| Cantal            | Yaourt sucré         |                      | Emmental             | Coulommiers             |
| Fruit de saison   | Tarte aux pommes     |                      | Liégeois au chocolat | Fruit de saison         |

### Repas de Noël

| lundi 18 décembre           | mardi 19 décembre               | mercredi 20 décembre | jeudi 21 décembre                                  | vendredi 22 décembre |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|----------------------|
| Salade de lentilles         | Carottes râpées                 |                      | Cocktail de Noël + feuilleté festif                | Macédoine            |
| Sauté de porc à la moutarde | Filet de colin sauce ciboulette |                      | Sauté de chapon aux marrons                        | Omelette au fromage  |
| Jardinière de légumes       | Pâtes + râpé                    |                      | Pommes dauphines et haricots verts aux champignons | Purée de potiron     |
| Edam                        | Bûche de chèvre                 |                      | Babybel                                            | Fromage blanc sucré  |
| Flan à la vanille           | Fruit de saison                 |                      | Dessert de Noël                                    | Compote              |

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.  
Nos plats peuvent avoir des substances ou dérivés pouvant contenir des allergies ou des intolérances.



## 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 Énergétique 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>



Conception : OMA