

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 DE SERRIS

Légende :



PRODUIT REGIONAL



Cuisiner par nos chefs



Vendredi français

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 Fond d'artichaut et maïs Normandin de veau sauce champignons Lentilles Camembert Coulommiers Compote pomme poire Compote pomme	Salade de PdT Salade de pois chiches orientale Sauté de bœuf sauce aux épices Brocolis Fromage blanc + sucre Fromage blanc aux fruits Fruit de saison local Fruit de saison	Potage de légumes Colin sauce aurore Boulghour Mimolette Edam Liégeois vanille Liégeois chocolat	Salade verte aux dès de fromage Duo de chou Carbonara* S/porc : carbonara de dinde Pâtes Chantailou Rondelé nature Fruit de saison	Crêpe au fromage Poisson pané et citron Epinards béchamel Yaourt aromatisé à la vanille de la ferme de Sigy Yaourt nature + sucre Fruit de saison	Salade de cœur de ble au basilic Céleri rémoulade Sauté de bœuf façon bourguignon Jardinière de légumes Fromage blanc + sucre Fromage blanc aux fruits Fruit de saison	Concombre vinaigrette Fond d'artichaut et maïs Colin sauce diéppoise Semoule Gouda Emmental Mousse au chocolat au lait Mousse au chocolat noir	Salade de pommes de terre et cervelas* Salade antillaise Boulettes de bœuf sauce curry Haricots plats Buchette vache chèvre Camembert Fruit de saison local Fruit de saison	Repas BIO Carottes râpées au jus d'orange Chili con carne Riz Yaourt nature + sucre Yaourt aromatisé Compote pomme Compote pomme poire	Potage de légumes Rôti de dinde au jus Lentilles Petit louis tartine Chantailou Fruit de saison		
Carottes râpées vinaigrette Salade Montana Merlu sauce citron Semoule Emmental Montcadi croûte noire Fruit de saison	Taboulé Salade de PdT au thon Paupiette de veau sauce dijonnaise Choux fleurs béchamel Suisse aromatisé Suisse nature sucré Fruit de saison local Fruit de saison	Velouté potiron Nuggets de poulet et ketchup Pâtes Gouda Saint Paulin Beignet aux pommes Beignet abricot	Salade de perles de pâtes Médailon de surimi mayonnaise Tortillas Salade verte Brie Bleu Compote pomme fraise Compote pomme ananas	Repas BIO Potage carottes et fromage fondu Emincé de volaille sauce paysanne Petits pois Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Fruit de saison	Salade de perles de pâtes Salade café de Paris Paupiette de veau sauce chasseur Haricots verts Coulommiers Carré de ligueil Fruit de saison local Fruit de saison	Pamplemousse et sucre Radis et beurre Sauté de bœuf marenço Pâtes Suisse aromatisé Suisse nature sucré Flan chocolat Flan vanille	Potage potiron Gratin façon tartiflette* S/porc: gratin façon tartiflette lardons de dinde Salade verte Vache qui rit Cantadou ail et fines herbes Fruit de saison	Céleri mimolette Salade verte aux croutons Cuisse de poulet au jus Printanière de légumes Tomme blanche Montcadi croûte noire Gâteau au chocolat et noix de coco Recette du chef	Concombre à la crème Salade de cœur de blé au basilic Brandade de poisson Salade verte Yaourt nature + sucre Yaourt aromatisé Cocktail de fruits exotiques Ananas au sirop		
Salade Roméo Salade verte harmonie Chipolatas* S/porc : saucisse de volaille Haricots blancs tomatés Carré de ligueil Buchette vache chèvre Donuts	Potage potiron Beignet de calamar et ketchup Haricots beurres Suisse nature sucré Suisse aromatisé Fruit de saison local Fruit de saison	Radis et beurre Pamplemousse et sucre Rôti de bœuf au jus Pommes noisette Yaourt aromatisé Yaourt nature + sucre Pêche au sirop Cocktail de fruits au sirop	Salade Colmar Terrine de légumes sauce fromage blanc ciboulette Lasagne bolognaise Salade verte Vache qui rit Cantadou ail et fines herbes Flan vanille Flan chocolat	Salade de lentilles Salade verte mimosa Saumonette sauce nantua Blé aux petits légumes Edam Tomme blanche Fruit de saison	Salade verte aux dès de fromage Choux blancs vinaigrette Boulettes de veau sauce hongroise Semoule Carré fondu Croc lait Liégeois vanille Liégeois chocolat	Taboulé Salade de lentilles vinaigrette Beignet de poisson sauce tartare Poelée méridionale Yaourt aromatisé Yaourt nature + sucre Fruit de saison local Fruit de saison	Betteraves vinaigrette Champignons sauce fromage blanc ciboulette Rôti de bœuf au jus Blé aux petits légumes Camembert 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 Poisson pané et citron Pommes vapeur Suisse aromatisé Suisse nature sucré Madeleine Petit beurre		
Salade piémontaise Betteraves Sauté de bœuf sauce brune Carottes persillées Yaourt nature + sucre Yaourt aromatisé Fruit de saison local Fruit de saison	Salade verte au maïs Poireaux vinaigrette Paupiette de saumon sauce crème Boulghour Camembert Brie Liégeois chocolat Liégeois vanille	Velouté de brocolis Tomate farcie Riz Petit moulé nature Rondelé ail et fines herbes Fruit de saison	Bienvenue dans notre potager Potage d'Antan Haut de cuisine au jus Gratin de blettes et pommes de terre Suisse aromatisé Tarte aux pommes	Saucisson sec* et cornichon Roulade de volaille et cornichon Poisson gratiné au fromage Courgettes persillées Tomme noire Mimolette Fruit de saison	Férlé					Carottes râpées au jus de citron Endives aux noix Raviolis et fromage râpé Salade verte Petit louis tartine Kiri Fruit de saison local Fruit de saison	 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		
					Férlé						
					Potage de légumes Aiguillette de poulet sauce charcutière Pommes vapeur Yaourt nature + sucre Yaourt aromatisé Fruit de saison	Panaché de crudités Pamplemousse et sucre Rôti de porc* au jus S/ rôti de dinde au jus Choux fleurs béchamel Montcadi croûte noire Edam Pêche au sirop Ananas au sirop	Terrine de légumes sauce fromage blanc ciboulette Omelette au fromage Pâtes Fromage blanc + sucre Fromage blanc aux fruits Gâteau Basque	Terrine de légumes sauce fromage blanc ciboulette Petit louis tartine Kiri Fruit de saison local Fruit de saison	Betteraves vinaigrette Salade verte aux croutons Poisson mariné thym et citron vert Printanière de légumes Coulommiers Bleu Fruit de saison		

Goûters Novembre Décembre 2017 - SERRIS

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
		GOUTER		GOUTER		GOUTER		GOUTER		GOUTER
S49 04 au 08 Décembre		Délichoc Suisse nature sucré Fruit de saison		Pain + confiture Fromage blanc aux fruits Fruit de saison		Palmier Yaourt nature + sucre Jus de pomme		Gaillardise chocolat Lait Fruit de saison		Madelon Yaourt aromatisé Compote pomme fraise
S50 11 au 15 Décembre		Gaufre liégeoise Yaourt nature + sucre Jus d'orange		Palet pur beurre Fromage blanc nature + sucre Fruit de saison		Croissant Lait chocolat		Pain + pâte à tartiner Fromage blanc aux fruits Fruit de saison		Carré fraise Suisse nature sucré Fruit de saison
S51 18 au 22 Décembre		Spéculoos Fromage blanc aux fruits Fruit de saison		Pain + barre chocolat Suisse nature sucré Jus d'ananas		Biscuit pompon Yaourt aromatisé Compote pomme		Galettes St Michel Suisse aromatisé Fruit de saison		Carré abricot Lait Fruit de saison
S52 25 au 29 Décembre		Férialé		Pépito Fromage blanc aux fruits Compote pomme abricot		Brioche Lait chocolat Fruit de saison		Pain + confiture Suisse aromatisé Jus de pomme		Gaufrette quadro Yaourt aromatisé Fruit de saison
S1 1er au 05 Janvier		Férialé		Délichoc Suisse aromatisé Compote pomme ananas		Quatre quart Fromage blanc aux fruits Fruit de saison		Pain + pâte à tartiner Lait Fruit de saison		Madeleine Flan nappé caramel Jus multivitaminé

Goûters Novembre Décembre 2017 - SERRIS

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI						
		GOUTER		GOUTER		GOUTER		GOUTER		GOUTER						
S45	06 au 10 Novembre	Palet pur beurre	Yaourt aromatisé	Jus d'orange	Pain + Pâte à tartiner	Suisse nature sucré	Fruit de saison	Madelon	Fromage blanc aux fruits	Compote pomme abricot	Gaufrette vanille	Yaourt nature + sucre	Fruit de saison	Pain au chocolat	Lait	
S46	13 au 17 Novembre	Biscuit Pompon	Fromage blanc aux fruits	Fruit de saison	Sablé des flandres	Yaourt nature + sucre	Jus de pomme	Délichoc	Suisse aromatisé	Fruit de saison	Pain + confiture	Lait chocolat	Fruit de saison	Moelleux citron	Suisse nature sucré	Compote pomme
S47	20 au 24 Novembre	Carré chocolat	Lait	Fruit de saison	Pain	Fromage à tartiner	Compote pomme banane	Gaillardise fraise	Suisse nature sucré	Fruit de saison	Pépito	Yaourt nature + sucre	Fruit de saison	Petit beurre	Fromage blanc aux fruit	Jus d'orange
S48	27 Novembre au 1er Décembre	Brioche	Lait chocolat	Compote pomme ananas	Galettes bretonnes	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Spéculoos	Mousse au chocolat au lait	Fruit de saison	Pain + barre chocolat	Fromage blanc aux fruits	Fruit de saison	Moelleux abricot	Suisse nature sucré	Jus de raisin