

RESTAURANT SCOLAIRE DE BAUD

Menus du lundi 27 février au vendredi 9 mars 2012

Bon appétit !



Semaine 9 (5é.5j)



LUNDI 27 février 2012	MARDI 28 février 2012	MERCREDI 29 février 2012	JEUDI 1 mars 2012	VENDREDI 2 mars 2012
Demi pamplemousse	Friand au fromage	Oeuf dur mayonnaise	Potage de légumes	Céleri et maïs
Mignonnettes de bœuf à la provençale	Filet de poulet à la milanaise	Chipolatas	Rôti de porc	Colin à la fondue de poireaux
Purée de carottes	Petits pois	Haricots blancs à la tomate	Pâtes	Riz
Compote aux deux fruits	Yaourt sucré	Fruit	Fromage blanc confiture de framboises	Fruit



Le riz fait partie des **féculents** : c'est un vrai cocktail d'énergie qui se diffuse progressivement. Cette céréale est issue d'une plante annuelle qui se cultive essentiellement dans les régions tropicales et subtropicales. Sa culture débuta en Asie, plus de 3000 ans avant notre ère. Elle arriva par la Grèce en Europe avec les troupes d'Alexandre Le Grand qui l'accompagnèrent dans son épopée en Indes vers 320 avant notre ère. Ainsi, le riz se répandit dans tout le sud de l'Europe, y restant jusqu'à la fin de la Renaissance une production marginale. Au Xle siècle, les Croisés amenèrent le riz en France, mais après de nombreux essais, sa culture fut sans réels succès. La première riziculture ne verra pas le jour avant le XXe siècle.

Aujourd'hui, c'est la **première céréale mondiale**. 95 % de la production mondiale est issue d'Asie. Le riz est à la base de la cuisine asiatique et indienne. Il existe plusieurs variétés de grain : le long grain, le moyen grain, le petit grain ; et plusieurs variétés de riz : le riz brun dit complet et le riz blanc. De nombreux rites sont associés au riz depuis des siècles. Exemples :
- Sur un terrain à bâtir, on parseme du riz pour chasser les esprits malfaisants avant d'y construire une maison.
- Lors de la cérémonie de mariage, on lance du riz sur les mariés à la sortie de la cérémonie, comme signe de renaissance.

Semaine 10 (5é.5j)



LUNDI 5 mars 2012	MARDI 6 mars 2012	MERCREDI 7 mars 2012	JEUDI 8 mars 2012	VENDREDI 9 mars 2012
Carottes râpées	Crêpe fromage	Taboulé de blé	Salade printanière	Dés de concombres
Tartiflette	Émincé de volaille	Paupiette de veau sauce forestière	Sauté de bœuf	Poisson pané
Fruit	Haricots verts	Brocolis	Lentilles	Julienne de légumes
Fruit	Fruit	Beignet aux pommes	Mousse au chocolat	Riz au lait

Nos salades et plats composés (*)

Taboulé de blé : blé, poivron, petits pois, tomate, maïs
Salade printanière : salade, tomate, maïs, dés de fromage
Dés de concombres : concombres, crème, sel, poivre

Nos sauces (plats sans sauce **)

Sauce à la milanaise : concassé de tomates, oignons, champignons
Sauce à la provençale : tomate, ail, herbes, oignons, fond, roux, assaisonnement
Fondue de poireaux : échalote, poireaux, fumet de poisson, crème fraîche, roux
Sauce forestière : oignons, champignons, fond, roux, assaisonnement, crème
Sauce tartare : mayonnaise, oignons, cornichons

Pour votre information

Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.



RESTAURANT SCOLAIRE DE BAUD

Menus du lundi 12 mars au vendredi 23 mars 2012

Bon appétit !



Semaine 11 (5é.5j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

LUNDI 12 mars 2012	MARDI 13 mars 2012	MERCREDI 14 mars 2012	JEUDI 15 mars 2012	VENREDI 16 mars 2012
Betteraves	Piémontaise	Duo de râpés	Velouté de légumes	Salade des tropiques
Lasagnes Bolognaises *	Aiguillettes de poulet au curry	Escalope viennoise **	Galette jambon fromage	Dos de colin à la crème de poivrons rouges
	Petits pois et carottes	Haricots beurre	Salade verte	Pommes vapeur
Crème dessert vanille	Fruit	Semoule au lait nappé caramel	Yaourt au sucre de canne	Compote



Les 14^{es} Championnat du monde d'athlétisme en salle se dérouleront du 9 au 11 mars 2012 à Istanbul. La métropole turque accueille pour la première fois cet événement. Les compétitions se dérouleront dans la salle Ataköy Athletics Arena.
L'athlétisme en salle reprend en partie les épreuves de stade mais aménagées en raison de l'exiguïté des installations :

- Courses : 60m – 200m – 400m – 800m – 1500m – 5000m - 60m haies - 4x400m
- Sauts : Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut
- Lancer : Poids

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec *athlos*, signifiant *combat*. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. L'athlétisme est l'un des rares sports universellement pratiqués, que ce soit dans le monde amateur ou au cours de nombreuses compétitions de tous niveaux. La simplicité et le peu de moyens nécessaires à sa pratique expliquent en partie ce succès. Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques.

Semaine 12 (5é.5j)

Entrée

Plat principal

Légume Féculent

Produit laitier

Dessert

LUNDI 19 mars 2012	MARDI 20 mars 2012	MERCREDI 21 mars 2012	JEUDI 22 mars 2012	VENREDI 23 mars 2012
Coquillettes monégasques	Salade aux dés de fromage	Concombres à la crème	Taboulé de boulghour	Carottes râpées au citron
Sauté de porc	Bœuf braisé	Merguez douces** dosette ketchup	Tajine de volaille	Filet de poisson meunière citron frais
Poêlée de légumes	Riz aux petits légumes	Flageolets	Légumes à l'orientale	Purée de potiron
Maestro chocolat	Yaourt pulpé	Flan vanille	Salade d'agrumes à la fleur d'orange/ biscuit	Fruit

Nos salades et plats composés *

Piémontaise : pommes de terre, tomates, oeufs, dés de jambon, cornichons, mayonnaise, vinaigrette
Duo de râpés : céleri, carottes râpées, mayonnaise et vinaigrette
Salade des tropiques : carottes, ananas, surimi, mayonnaise
Coquillettes monégasques: coquillettes, thon, tomates, mayonnaise
Salade aux dés de fromage:salade verte, tomate, épaula, fromages

Nos sauces (plats sans sauce**)

Salade grecque : concombre, tomate, fêta
Sauce au curry : curry, fond, oignons, roux, assaisonnement, crème
Crème poivrons rouge:fumet, poivrons, crème, assaisonnement, roux

Pour votre information

Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.



RESTAURANT SCOLAIRE DE BAUD

Menus du lundi 26 mars au vendredi 6 avril 2012

Bon
appétit !



Semaine 13 (5é.5j)



LUNDI 26 mars 2012	MARDI 27 mars 2012	MERCREDI 28 mars 2012	JEUDI 29 mars 2012	VENDREDI 30 mars 2012
Demi pamplemousse	Salade Capri	Macédoine de légumes	Pizza	Salade printanière
Jambon grill sauce ketchup	Gratin de choux fleurs à la volaille	Quiche lorraine	Bœuf bourguignon	Blanquette de la mer
Pommes noisettes	Yaourt aromatisé	Salade verte	Carottes vapeur	Riz
Crème dessert chocolat		Ananas au sirop	Compote	Fruit



En France, on raconte que jusqu'en 1564, l'année commençait le 1er avril. Cette année là, le roi Charles IX décida de modifier le calendrier. L'année commencerait désormais le 1er janvier. Le 1er janvier 1565 tout le monde se souhaita "bonne année", se fit des cadeaux, se donna des étrennes, tout comme à un début d'année. Seulement quand arriva le 1er avril, quelques petits farceurs eurent l'idée de se faire encore des cadeaux, puisque c'était à cette date qu'avant ils s'en faisaient. Mais, comme ce n'était plus le "vrai" début de l'année, les cadeaux furent sans valeur. À partir de ce jour là, chaque année au 1er avril tout le monde, prit l'habitude de se faire des blagues et des farces.

Pourquoi « Poisson d'avril » ? Plusieurs versions s'affrontent. Certains avancent que le "poisson d'avril" serait devenu "poisson" parce que début du mois d'avril marque la fin du signe zodiacal du Poisson. D'autres pensent que, comme c'est la période de reproduction des poissons, on faisait une farce en offrant un "poisson d'avril" dans la période où la pêche était interdite. D'autres enfin supposent que, début avril correspondant à la fin du carême chez les chrétiens où on ne mange pas de viande mais plutôt du poisson, on continuait ainsi à offrir un "poisson" après le carême. Quoiqu'il en soit, le 1er avril reste un jour convivial pour jouer des tours à ses amis.

Semaine 14 (5é.5j)



LUNDI 2 avril 2012	MARDI 3 avril 2012	MERCREDI 4 avril 2012	JEUDI 5 avril 2012	VENDREDI 6 avril 2012
Taboulé	Pâté de campagne	Céleri rémoulade	Betteraves	Carottes râpées
Cordon bleu	Burger de bœuf sauce normande	Pilons de poulet	Saucisse de Toulouse	Dos de colin beurre citron
Haricots verts très fins	Coquillettes	Petits pois	Lentilles	Pommes vapeur Ratatouille
Yaourt sucré	Fruit	Riz au lait	Fromage blanc confiture de framboises	Tarte chocolat

Nos salades et plats composés*

Salade capri : pâtes, dés de jambon, dés de tomates
Salade printanière : salade, tomate, maïs, dés de fromage

Nos sauces (Plats sans sauce**)

Sauce tartare : mayonnaise, oignons, vinaigre, cornichons
Sauce normande : champignons, fond, crème, roux, assaisonnement
Beurre citron : Beurre fondu, citron, persil

Pour votre information

Pour des raisons d'approvisionnement, Océane de Restauration se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Océane de Restauration vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF.



Fruits et
légumes

Viandes,
poissons
œufs

Céréales,
légumes
secs

Produits
laitiers

Produits
sucrés

Matières
grasses
cachées