



Restaurant Municipal PLONEOUR-LANVERN

restaurant@ploneour-lanvern.fr

02 98 82 66 00

Menus de mars 2019

Lundi 4 mars	Mardi 5 mars	Mercredi 6 mars	Jeudi 7 mars	Vendredi 8 mars
Nems	Carottes râpées bio	Salade grecque (concombres, fêta, olives, tomates confites)	Pamplemousse	Salade charcutière (salade, jambon, cornichons, saucisson à l'ail)
Salade verte	Palet Hénaff	Rôti de veau	Mijoté de bœuf Purée de pommes de terre et de potiron	Poisson de nos côtes Brunoise de légumes mélange 4 céréales bio
Sauté de volaille sauce tomate Haricots verts	Pois cassés bio	Pommes sautées	Crème chocolat	Fromage, fruit
Fromage, fruit	Fromage, compote bio	Salade de fruits maison		

Lundi 11 mars	Mardi 12 mars	Mercredi 13 mars	Jeudi 14 mars	Vendredi 15 mars
Potage	Salade fraîcheur (emmental, tomates confites, maïs et salade)	Salade niçoise (haricots verts, thon, œufs olives, poivrons, anchois)	Concombres vinaigrette	Maquereaux à la tomate
Sauté de veau au chorizo Riz bio	Escalope de poulet aux champignons Petits pois, carottes	Gratin de pâtes au saumon Salade verte	Rôti de porc Frites	Poisson pané Haricots beurre
Fromage, fruit	Beignet à la framboise	Fruit	compote à la fraise	Fromage, fruit

Lundi 18 mars	Mardi 19 mars	Mercredi 20 mars	Jeudi 21 mars	Vendredi 22 mars
Salade Hollandaise (salade, edam, mimolette et gouda)	Charcuterie	Salade composée (riz, thon, maïs, tomates)	Carottes râpées bio	Salade océane (pâtes, surimi, tomates, mayonnaise)
Rougail saucisses	Sauté de veau marengo Flageolets, carottes	Pizza 4 fromages	Gratin de poisson	Filet de poulet rôti Haricots verts
Riz bio	Fromage, fruit	Salade verte Salade de fruits maison	Salade verte Fromage, compote	Fruit
Poires au sirop				

Lundi 25 mars	Mardi 26 mars	Mercredi 27 mars	Jeudi 28 mars	Vendredi 29 mars
Betteraves rouges vinaigrette	Salade composée (chou, noix, carottes, maïs, emmental)	Taboulé	Macédoine de légumes mayonnaise	Salade aux 3 fromages
Raviolis de bœuf sauce tomate fromage râpé	Sauté d'agneau à la provençale Boullgour bio	Croissant au jambon Salade verte	Sauté de dinde sauce pesto Riz bio	Poisson de nos côtes Poêlée de champignons Pommes vapeur
Fruit	Yaourt bio	Pêches melba	Fromage, fruit	Glace

Légende:

	Crudité
	Element protidique
	Féculent
	Produit laitier
	Légumes & fruits cuits



Bleu-Blanc-Coeur un réseau de producteurs engagés :
une filière reconnue par le ministère de l'agriculture



Viande Bovine d'origine et qualité française