



Restaurant Municipal PLONEOUR-LANVERN

restaurant@ploneour-lanvern.fr

02 98 82 66 00

Menus de mars 2020

				Repas végétarien
Lundi 2 mars	Mardi 3 mars	Mercredi 4 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars
Potage	Salade fraîcheur (emmental, maïs, salade verte, tomates confites)	Rillettes de saumon	Salade du pêcheur (crevettes, surimi, salade verte)	Carottes râpées
Sauté de poulet Sauce thaï Nouilles de riz	Pâtes à la carbonara	Omelette Poêlée à la bretonne	Carbonnade de boeuf Purée de légumes	Paëlla végétarienne
Cantal(AOP) , fruit	Salade de fruits	Gâteau de semoule crème anglaise	Glace	Yaourt
				Repas végétarien
Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars
Nems	Pamplemousse	Salade de riz (riz, thon, maïs et tomates confites)	Concombres vinaigrette au fromage de brebis	Charcuterie
Colombo d'agneau Flageolets, carottes	Paupiette de dinde sauce tomate Pâtes	Croque monsieur Salade verte	Gratin de choux fleur et de pommes de terre	Poisson de nos côtes Poêlée de champignons Quinoa
Camenbert (AOP) Fruit	Emmental(AOP),fruit	Fruits au sirop	Pâtisserie	Comté(AOP),fruit
				Repas végétarien
Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars
Betteraves rouges	Salade hollandaise (edam, gouda, salade verte et mimolette)	Salade niçoise (haricots verts, œufs, thon poivrons, olives, tomates)	Salade aux fruits secs (raisins, pignons de pin amandes et salade verte)	Taboulé (semoule ,concombres tomates,poivrons et menthe)
Sauté de veau Riz façon valencienne Saint nectaire (AOP)	Palet Hénaff lentilles carottes	Pizza	Raclette façon végétarienne	Poisson pané Haricots beurre
Fruit	Fruit	Ananas au sirop	Compote	Brie(AOP), fruit
				Repas végétarien
Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars
Feuilleté au fromage	Carottes râpées	Salade de crudités	Salade, croûtons, cantal (AOP)	Charcuterie
Escalope de dinde Petits pois, carottes	Tortelloni 4 fromages	Steak haché Sauce forestière Haricots verts	Rôti de porc Frites	Poisson de nos côtes Ratatouille Semoule de couscous
Fruit	Compote de poire	Pâtisserie	Salade de fruits	Tomme catalane(AOP) Fruit

Légende:

	Crudité
	Element protidique
	Féculent
	Produit laitier
	Légumes & fruits cuits



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



Agriculture biologique



Viande Bovine d'origine et qualité française

AOP: Appellation d'origine protégée



