



# L'almanach spécial DROM des cantines

**L'almanach des cantines s'enrichit : astuces, équilibre et saveurs tout au long de l'année".**

À l'occasion de cette nouvelle rentrée scolaire, la chronique « menus » de l'almanach s'enrichit d'une grille de propositions de quatre semaines de déjeuners spécifiquement réalisée pour les collégiens des Départements et Régions d'Outre-mer.

Ces menus, sont inspirés du livret de recettes réunionnaises pour la restauration scolaire, financé par la DAAF (Direction de l'Alimentation, de l'agriculture et de la Forêt) de la Réunion et dont l'objectif est de favoriser la présentation de menus équilibrés à base de produits locaux et de saison, aux pensionnaires des restaurants scolaires. Ce livret contient différentes fiches techniques.

**Pour plus d'information :**

[http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/educ\\_livret-recettes-restauration-scolaire\\_cle0dac4a-1.pdf](http://www.daaf974.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/educ_livret-recettes-restauration-scolaire_cle0dac4a-1.pdf)





ALIMENTATION  
NOTRE MODÈLE  
A DEL'AVENIR

# L'Almanach des cantines – Janvier 2015

| Semaine du 5 au 9 janvier 2015 |                                                            |                                                       |                                                          |                                             |                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                | lundi                                                      | Mardi                                                 | Mercredi                                                 | Jeudi                                       | vendredi                                                   |
| entrée                         | Salade de radis et cornichons<br>Mélée de choux au paprika | Crêpe au fromage<br>Pizza au fromage                  | Endive et fromage Cap Noir<br>Concombre au fromage blanc | Pommes de terre en salade<br>Quiche au thon | Salade verte au maïs<br>Carottes et céleri vinaigrette     |
| plat                           | Poulet à la chinoise<br>Riz-Pois du Cap                    | Emincé de bœuf aux champignons<br>Fricassée de brèdes | Cari Grenadier<br>Riz-haricots coco                      | Sauté de porc<br>Gratin de chou chou        | Brochette de poisson pané et citron<br>Epinards à la crème |
| dessert                        | Yaourt velouté sucré<br>Yaourt aux fruits                  | Orange<br>Ananas frais                                | Glace petit pot<br>Compote pomme goyavier                | Letchi<br>Kiwi                              | Fromage pays<br>Fromage blanc aux fruits                   |

Légumes et fruits de saison ) recettes du mois





ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL'AVENIR

## L'Almanach des cantines - Janvier 2015

| Semaine du 12 au 16 janvier 2015 |                                                  |                                                         |                                                   |                                                              |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                  | lundi                                            | Mardi                                                   | Mercredi                                          | Jeudi                                                        |
| entrée                           | Salade verte et thon<br>Salade de chou et ananas | Feuilleté au fromage<br>Pizza<br>champignons au fromage | Carottes à l'orange<br>Pomelos sucré              | Salade chinoise<br>Endives aux noix                          |
| plat                             | Cari d'œuf<br>Riz-Petits pois                    | Cuisse de poulet rôti<br>Brocolis et carottes sautés    | Boucané Bringelle<br>Riz et garniture d'aubergine | Filet de thon wahoo grillé<br>Gratin de citrouille           |
| dessert                          | Yaourt aromatisé<br>Yaourt velouté au sucre      | Banane<br>Pomme                                         | Saint Paulin<br>Fromage Pays                      | Gâteau de patate douce<br>Crêpe au sucre                     |
|                                  |                                                  |                                                         |                                                   | Clémentine<br>Poire                                          |
|                                  |                                                  |                                                         |                                                   | Haricots verts et fromage e<br>salade<br>Samoussa au fromage |
|                                  |                                                  |                                                         |                                                   | Agneau au curry<br>Riz-maïs                                  |

Légumes et fruits de saison ) recettes du mois



# L'Almanach des cantines - Janvier 2015



| Semaine du 19 au 23 janvier 2015 |                                                  |                                                                 |                                            |                                                                          |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                  | lundi                                            | Mardi                                                           | Mercredi                                   | Jeudi                                                                    |
| entrée                           | Navets râpés au fromage<br>Chou blanc et fromage | Salade verte et radis<br>Carottes râpées au citron              | Ananas<br>Mangue                           | Salade de pommes de terre, thon et fromage<br>Salade de pâtes et fromage |
| plat                             | Sauté de bœuf aux brèdes<br>Riz créole           | Filet de poisson du marché au four<br>Haricots beurre persillés | Canard à la vanille<br>Riz-Haricots blancs | Omelette Foo Yung<br>Epinards en fricassée                               |
| dessert                          | Salade de fruits<br>Compote pomme kiwi           | Tiramisu mangue spéculoos<br>Blanc manger fruits rouges         | Fromage Pays<br>Fromage Pays               | Papaye<br>Letchi                                                         |

Légumes et fruits de saison ) recettes du mois







## L'Almanach des cantines – Janvier 2015

| Semaine du 26 au 30 janvier 2015 |                                                           |                                                         |                                                       |                                      |                                             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                  | lundi                                                     | Mardi                                                   | Mercredi                                              | Jeudi                                | vendredi                                    |
| entrée                           | Poireaux gratinés<br>Betterave cuite et<br>dés de fromage | Salade exotique<br>Salade verte et<br>pomme             | Endives et orange<br>Méli-Mélo de légumes<br>julienne | Pizza fromage<br>Crêpe au<br>fromage | Salade tricolore<br>Salade verte et<br>soja |
| plat                             | Rougail Morue<br>Riz-Lentilles                            | Omelette au<br>fromage<br>Chou-fleur à la<br>provençale | Porc à l'ananas<br>Riz créole                         | Poulet sauté<br>Légumes Shop<br>Suey | Cabri Massalé<br>Riz –Gros pois             |
| dessert                          | Poire<br>Clémentine                                       | Bonbons cravate<br>Cake aux fruits                      | Yaourt velouté aux<br>fruits<br>Yaourt brassé         | Pommes<br>Kiwi                       | Fromage Pays<br>Fromage Pays                |

Légumes et fruits de saison ) recettes du mois