

LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étales.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Tartinade de petits pois

MAI JUIN 2019

Soyons Complices à table !



API S'ENGAGE
— CONTRE LE —
GASPILLAGE !



ÉDITO Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : www.api-restauration.com



CÔTÉ NUTRITION :

- Sa composition varie selon son type de conservation :
- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
 - Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
 - Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).



LE SAVIEZ-VOUS ?

- On trouve le petit pois frais dans sa cosse.
- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
 - Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

| Lundi 17 juin | Mardi 18 juin | Mercredi 19 juin | Jeudi 20 juin | Vendredi 21 juin |
|---|--------------------------|--|--|-------------------------------------|
| Taboulé à la mimollette | Melon | Salade de tomates | Concombres au fromage blanc | Batavia vinaigrette |
| Emincé de poulet aigre doux Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées | Bolognaise Mini penne | Bœuf braisé à l'espagnole Céréales gourmandes Légumes couscous | Beignets de calamars Chou-fleur et pommes de terre à la crème | Rôti de porc milanaise Riz pilaf |
| Fruit de saison | Yaourt aromatisé | Salade de fruits au sirop | Mousse au chocolat | Feuilleté pâtisseries abricots |

dans l'eau bouillante salée pendant

| Lundi 24 juin | Mardi 25 juin | Mercredi 26 juin | Jeudi 27 juin | Vendredi 28 juin |
|--|---|--|---|---|
| Macédoine de légumes | Oeuf dur mayonnaise | Salade de brocolis échalote | Salade floride | REPAS KERMESSE Taboulé à la menthe |
| Paupiette de veau basquaise Semoule | Aiguillette de poulet dijonnaise Duo de courgettes Pommes de terre ciboulette | Rôti de bœuf à l'ail Pestragon Jardinière de légumes | Lasagne méridionale de légumes au fromage | Flamiche aux lardons Tomates cerises |
| Carré fondu | Flan nappé caramel | Laitage | Fruit de saison | Gaufre poudrée chantilly |

| Lundi 1 juillet | Mardi 2 juillet | Mercredi 3 juillet | Jeudi 4 juillet | Vendredi 5 juillet |
|--|---|---|--|-------------------------------------|
| Melon | Laitue vinaigrette | Crêpe au fromage | Salade de betteraves | Tomates au basilic |
| Cordon bleu Coquillettes Emmental râpé | Saucisse de strasbourg Mayonnaise Pommes de terre noisettes | Sauté de bœuf au curcuma Purée au lait | Marmite de poisson à la dieppoise Haricots beurre Riz créole | Salade de pommes de terre au poulet |
| Compote de pommes | Crème dessert vanille | Fruit de saison | Pointe de brie | Yaourt nature sucré |





Scanner ce QR code
Vous pouvez visualiser
les menus de votre
restaurant scolaire
sur votre smartphone



Légende :

Nos plats sont susceptibles de
contenir des substances ou dérivés
pouvant entrainer des allergies ou
intolérances.

Entrée avec viande



**Recette
cuisinée**



**PRODUIT
REGIONAL**



Nouveau produit

| Lundi 22 avril | Mardi 23 avril | Mercredi 24 avril | Jeudi 25 avril | Vendredi 26 avril |
|----------------|--|------------------------------|--|---|
| | Betteraves rouges vinaigrette | Salade milanaise | Salade de concombres | REPAS ANGLAIS Salade verte au cheddar |
| PAQUES | Cordon bleu sauce provençale Coquillettes | Chili con carne Riz pilaf | Gratin de courgettes et pommes de terre au dès de jambon <i>Subst: gratin de courgettes et pdt aux fromages</i> | Croustillant façon fish and chips French Fries (frites) Sauce tartare |
| | Liégeois vanille | Camembert | Fruit de saison | Cake et sa crème anglaise |

| Lundi 29 avril | Mardi 30 avril | Mercredi 1 mai | Jeudi 2 mai | Vendredi 3 mai |
|--|--|----------------|---|--|
| Macédoine de légumes | Carottes râpées vinaigrette | | Taboulé à la menthe | Salade de tomates |
| Rôti de porc aux fines herbes Purée au lait | Paupiette de veau au paprika Riz aux petits légumes | FERIE | Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre à la crème | Mijoté de boeuf au romarin Macaronis Emmental râpé |
| Yaourt aromatisé | Mimolette | | Fruit de saison | Compote de pommes |

| Lundi 6 mai | Mardi 7 mai | Mercredi 8 mai | Jeudi 9 mai | Vendredi 10 mai |
|--|-------------------------------|----------------|---|---|
| Carottes râpées à l'orange | Salade de tomates mozzarella | | Mortadelle | Salade iceberg vinaigrette |
| Emincé de poulet façon tajine Semoule | Chipolatas Piperade Riz | FERIE | Fricadelle de boeuf Bercy Haricots beurre Pommes de terre noisettes | Filet de poisson gratiné Pommes de terre boulangères |
| Fromage blanc au coulis de fruits rouges | Fruit de saison | | Fromage carré fondu | Flan pâtissier |

| Lundi 13 mai | Mardi 14 mai | Mercredi 15 mai | Jeudi 16 mai | Vendredi 17 mai |
|---|--|--|---|----------------------------------|
| Betteraves vinaigrette | Salade de tomates à la grecque | Salade milanaise | Concombres à la vinaigrette | Salade perles de pâtes |
| Haché de veau à l'ancienne Petits pois Pommes de terre vapeur | Filet de colin meunière Purée crécy | Sauté de boeuf mironton Haricots verts Pommes de terre rissolées | Volaille façon carbonara Coquillettes Emmental râpé | Flamiche aux légumes et fromages |
| Mousse au chocolat | Fruit de saison | Eclair chocolat | Fruit de saison | Yaourt nature sucré |

| Lundi 20 mai | Mardi 21 mai | Mercredi 22 mai | Jeudi 23 mai | Vendredi 24 mai |
|--|--------------------------------------|---|-------------------------|--|
| Carottes râpées au gouda | Salade de concombres | Salade de Poitou Charentes | Salade madrilène | REPAS ESTAMINET Salade d'endives vinaigrette |
| Nugget's de poisson Ketchup Torsades | Sauté de porc au curry Riz créole | Paupiette de veau à l'ancienne Bâtonnière de légumes Pommes de terre vapeur | Tortillas à l'espagnole | Fricassée de poulet Maroilles Frites |
| Fruit de saison | Emmental à la coupe | Yaourt brassé aux fruits | Compote pommes-abricots | Tarte au sucre |

| Lundi 27 mai | Mardi 28 mai | Mercredi 29 mai | Jeudi 30 mai | Vendredi 31 mai |
|----------------------------|--|---|--------------|-----------------|
| Batavia vinaigrette | Concombres vinaigrette | Céleri rémoulade | | |
| Hachis parmentier de boeuf | Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule Couscous | Aiguillette de poulet à la Normande Jeunes carottes Pommes de terre rissolées | FERIE | FERIE |
| Gouda à la coupe | Yaourt aromatisé | Laitage | | |

| Lundi 3 juin | Mardi 4 juin | Mercredi 5 juin | Jeudi 6 juin | Vendredi 7 juin |
|---|---------------------------|--|--|--|
| Carottes râpées vinaigrette | Salade de betteraves | Salade californienne | Tomates vinaigrette | Terrine de campagne |
| Jambon blanc Mayonnaise Pommes de terre noisettes | Picadillo mexicain Riz | Rôti de boeuf à l'échalote Duo de courgettes Céréales gourmandes | Marmite de poulet à la méridionale Macaronis Emmental râpé | Filet de lieu citron, ciboulette Poêlée de brocolis Pommes de terre vapeur |
| Crème dessert au chocolat | Petit moulé | Fruit de saison | Fruit de saison | Roulé à la fraise |

| Lundi 10 juin | Mardi 11 juin | Mercredi 12 juin | Jeudi 13 juin | Vendredi 14 juin |
|---------------|------------------------------------|--|--|--|
| FERIE | Céleri rémoulade | Macédoine de légumes | Salade de tomates vinaigrette | Pizza au fromage |
| | Raviolis de boeuf Emmental râpé | Haut de cuisse de poulet au curcuma Petits pois carottes Pommes de terre country | Palette de porc Epinards à la vache qui rit Pommes de terre persillées | Fricassée de colin à la niçoise Semoule |
| | Yaourt nature sucré | Camembert | Compote de pommes biscuitée | Ile flottante |