

JOUR SEMAINE	semaine du 29 au 6 mars 2016	semaine du 7 au 11 mars 2016	semaine du 14 au 18 mars 2016	semaine du 21 au 25 mars 2016
LUNDI	poulet rôti petits pois carottes edam fruit de saison	Boulettes d'agneau sauce provençale pâtes liégeois chocolat	jambon keetchup pâtes gouda fruit de saison	filet de poulet l'échalote frites-salade mimolette fruit de saison
MARDI	potage de légumes cordon bleu purée yaourt aromatisé	dos de colin sauce tartare riz tome blanche fruit de saison	concombre vinaigrette bœuf braisé VBF carottes-pomme de terre crème dessert vanille	couscous poulet et ses légumes semoule cantadou yaourt aromatisé
MERCREDI ALSH	longe de porc aux champignons pâtes mimolette compote de fruits	julienne de betteraves rôti de bœuf VBF sauce poivre purée chantenaille	franc fromage et salade rôti de dinde sauce chasseur tortades ananas au sirop	salade coleslaw rôti de bœuf VBF aux herbes gratin dauphinois salade de fruits
JEUDI	macédoine de légumes bœuf VBF façon goulasch haricots verts fruit de saison	sauté de volaille provençale semoule erménial salade de fruits frais	filet de la marée sauce bonne ferme julienne de légumes -riz edam fruit de saison	hamburger maison VBF potatos coca cola donut
VENDREDI	repas thème l'Irlande salade irlandaise(carottes,chou,œuf, cheddar) Fish & chips sauce tartare Apple pies	salade fromagère sauté de veau sauce charcutière chou de Bruxelles et pde terre fromage blanc aux fruits	animation: vive le printemps saucisse grille taboulé et crudités cantarais glace	poisson pané sauce tartare riz vache qui rit beignet
JOUR SEMAINE	semaine du 28 au 1 avril 2016	semaine du 4 au 8 avril 2016	semaine du 11 au 15 avril 2016	semaine du 18 au 22 avril 2016
LUNDI	Pâques	céleri rémoulade rôti de bœuf VBF sauce tomate coquillettes fruit de saison	carottes râpées rôti de dinde gratin de chou fleur biscuit au chocolat	omelette sauce tomate pommes rissolées salade edam fruit de saison
MARDI	raviolis gratinés salade verte Picton fruit de saison	sauté de volaille au curry poêlée de légumes bio semoule petit colentin salade de fruits frais	salami et cornichons pot au feu VBF et ses légumes yaourt aromatisé	tomates vinaigrette jambon sauce champignons purée de légumes crème dessert caramel
MERCREDI ALSH	rôti de porc au jus salsifis -purée camembert crêpe	toast au fromage boulettes de bœuf VBF sauce paprika pommes noisettes liégeois vanille	lasagne maison vache Picton pomme cuite à la vergeoise	salade fromagère steak haché VBF petit pois et pommes de terre au four fromage blanc sucré
JEUDI	escalope de dinde sauce poulet petits pois carottes st Paulin mousse chocolat	saumon aux petits légumes pennes tome noire fruit de saison	filet de poisson ratatouille maison riz croc lait éclair chocolat	nuggets de poulet sauce keetchup semoule ratatouille froidou fruit de saison
VENDREDI	repas thème poisson d'avril salade composée au surimi poisson d'avril sauce tartare riz et épinard gâteau du 1 avril	concombre persillés chili con camé VBF riz fromage blanc aux fruits	salade verte sauté de porc à l'indienne semoule mimolette fruit de saison	salade coleslaw dos de colin en sauce riz façon paella flan saveur vanille
				saucisse knacki carottes lentilles camembert éclair chocolat

La carotte

La carotte fait partie de la famille des apiacées (anciennement ombellifères) et est cultivée pour sa racine. Elle aurait été découverte il y a 5000 ans dans l'actuelle Afghanistan. Elle voyagea ensuite dans tous les continents et arriva en Europe au 18^{ème} siècle. Sa couleur orange est due aux Hollandais qui, au 16^{ème} siècle, ont croisé des variétés à chair rouge et à chair blanche pour créer la carotte telle que nous la connaissons aujourd'hui.



Riche en vitamine C* et en potassium !
* plus particulièrement pour les carottes crues

Carrot Cake

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients :

- 4 carottes
- 175 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- 1 verre de lait
- 1 verre d'huile de tournesol
- Un peu de beurre pour le moule

Préparation :

- 1) Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes. Les passer au mixeur.
- 2) Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3) Ajouter le lait, l'huile, la levure et la farine progressivement sans cesser de battre. Ajouter enfin les épices et les carottes.
- 4) Verser le tout dans un moule à cake préalablement beurré.
- 5) Enfourner le gâteau pour 25min à 180°C (Thermostat 6). Bien surveiller la cuisson pour que le gâteau ne soit pas trop sec.

Pour encore plus de gourmandise tu peux placer sur le dessus du gâteau de la crème au beurre (la même que sur des cupcakes).

Bon appétit !



Pour cette recette, fais-toi aider d'un adulte !

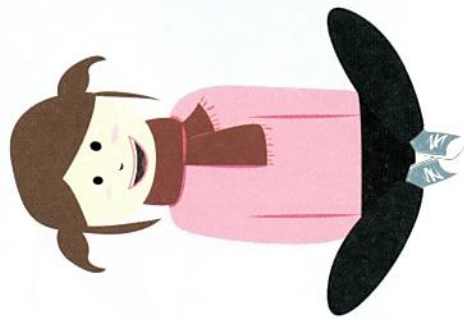
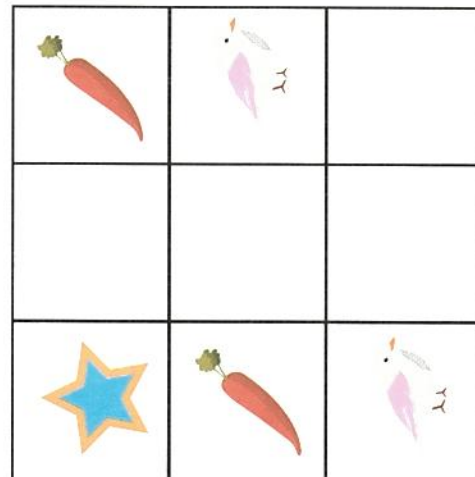
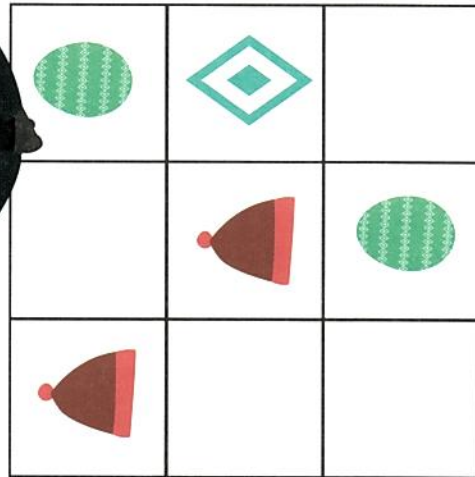


Sudoku !

Complète les deux grilles de manière à n'avoir qu'une seule fois la même image en verticale ou horizontale.



Joyeuses Pâques !



Mars et Avril
ne te découvre pas d'un fil !



DUPONT
RESTAURATION

