



MIEUX ACHETER !

- Menus composés à l'avance, liste de courses, aliments en vrac ou à la coupe, commissions plus fréquentes pour favoriser les produits frais et ajuster les quantités...
- Eviter de faire des courses avant un repas pour ne pas être tenté par des achats superflus.



MIEUX CUISINER !

- Bien respecter les quantités de la recette.
- Adapter la taille des portions servies.
- Si malgré tout, il y a des restes, penser à les réutiliser en gratin, tarte, en crumble, clafoutis ou compote... ou tout simplement à les congeler !



MIEUX CONSERVER !

- Organiser son frigo : les aliments arrivés en premier doivent être consommés en premier, donc les placer devant.
- Respecter la conservation des aliments : ne pas rompre la chaîne du froid lors de l'achat de produits frais, faire attention aux dates limites de consommation.
- Congeler les restes dans des contenants hermétiques avec la date de congélation inscrite dessus.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Velouté de fanes de carottes

Durée de préparation : 15 minutes . Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : les fanes de deux bottes de carottes, 2 pommes de terre de taille moyenne, 1 oignon, 1 litre d'eau, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel et poivre, épices au choix.



1. Laver les fanes de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.



2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les fanes de carottes, les pommes de terre et faire revenir pendant 5 minutes.



3. Recouvrir d'un litre d'eau et laisser cuire 30 minutes à feu doux. Mixer le tout.



4. Incorporer la crème fraîche et assaisonner.



NOVEMBRE DÉCEMBRE 2018

Soyons Complices à table !



Dés de navet et potiron rôtis au pesto de fanes de navets

EDITO

C'est si bon de ne pas jeter !

Du 17 au 26 novembre, c'est la Semaine Européenne de Réduction des Déchets !

API Restauration participe à cette opération européenne depuis 2008, et les actions mises en place à cette occasion sont labellisées par l'ADEME. Nos équipes en cuisine agissent au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballage.

Vous aussi, vous souhaitez agir pour réduire notre empreinte environnementale et lutter contre les déchets ? Alors trouvez des astuces et partagez vos bonnes pratiques sur le

#FIERDEMONASSIETTE

Menus du 05 au 09 Novembre 2018

RESTAURATION SCOLAIRE DE LA VILLE DE HEM

Légende :

BIO

PRODUIT
REGIONALVIENDES
FRANCAISES

ANIMATION



PLAT B

Scannez et retrouvez les menus de la semaine
sur votre smartphone

lundi 05 nov

Salade aux croûtons

Filet de poisson
mariné provençale

Menu unique

Crème dessert
chocolat
Crème dessert
vanille

mardi 06 nov

 Céleri vinaigrette
 Carottes râpées vinaigrette

Omelette

Menu unique

 Pommes de terre et
brocolis à la crème
Camembert
Pont l'évêque

mercredi 07 nov

Curry de dinde

Boulettes
végétariennes
sauce curry

Semoule

Yaourt sucré
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

jeudi 08 nov

Potage de légumes

 Jambon* sauce
dijonnaise
Pané moelleux
sauce dijonnaise
 Pommes de terre et
brunoise de
légumes

Fruit de saison

vendredi 09 nov

 Sauté de bœuf aux
oignons
Filet de merlu aux
oignons

Carottes vichy

Chanteneige
Petit moulé
Ile flottante

Menus du 12 au 16 Novembre 2018

RESTAURATION SCOLAIRE DE LA VILLE DE HEM



Légende :



BIO

PRODUIT
REGIONALVIANDES
FRANCAISES

ANIMATION



PLAT B

Scannez et retrouvez les menus de la semaine
sur votre smartphone



Repas bio

lundi 12 nov

Salade iceberg

Escalope de volaille sauce provençale

Filet de lieu sauce provençale

Frites

Pyrénées
St Paulin

mardi 13 nov

Filet de hoki sauce picarde

Dos de colin sauce picarde

Riz et fondue de poireaux**Edam
Gouda**

Choix de fruits

mercredi 14 nov

Salade océane
Salade créole**Boulettes de bœuf sauce poivre**

Galette végétarienne sauce poivre

Petits pois aux dés de pommes de terre

Eclair au chocolat
Eclair à la vanille

jeudi 15 nov

Blanquette de veau

Omelette

Haricots verts à la concassée de tomates**Yaourt aromatisé
Yaourt sucré
Fruit de saison**

vendredi 16 nov

Parmentier de poisson

Menu unique

Salade iceberg

Coulommiers
Carré de Ligueil
Flan caramel
Flan vanille

Menus du 19 au 23 Novembre 2018

RESTAURATION SCOLAIRE DE LA VILLE DE HEM



Légende :



BIO

PRODUIT
REGIONALVIANDES
FRANCAISES

ANIMATION



PLAT B

Scannez et retrouvez les menus de la semaine
sur votre smartphone

REPAS
CINÉMA

lundi 19 nov	mardi 20 nov	mercredi 21 nov	jeudi 22 nov	vendredi 23 nov
Salade fromagère Salade aux croûtons		Concombres vinaigrette Céleri maltais		Potage Shrek (Potage pois cassés)
Sauté de bœuf sauce niçoise	Aiguillettes de volaille sauce Bercy	Mamite de saumon	Rôti de porc* sauce normande	Pirates des Caraïbes (Dos de colin sauce vanille et riz aux épices)
Filet de hoki sauce niçoise	Omelette sauce Bercy	Menu unique	Boulettes végétariennes	Menu unique
Pâtes et ratatouille Fromage blanc nature et sucre Fromage blanc nature et cassonnade	Pommes de terre et épinards à la crème Camembert Brie Mousse au chocolat au lait	Printanière de légumes Croc lait Samos	Chou rouge aux pommes et pommes de terre Fromage portion Choix de fruits	Donuts



Légende :



BIO

PRODUIT
REGIONALVIANDES
FRANCAISES

ANIMATION



PLAT B

Scannez et retrouvez les menus de la semaine
sur votre smartphone



Repas bio

lundi 26 nov

Betteraves aux pommes
Betteraves au fromage

Emincé de volaille sauce hongroise

Boulettes végétariennes sauce hongroise

Blé**Fruit de saison**

mardi 27 nov

Surimi et citron
Sardines

Rôti de bœuf sauce estragon

Filet de lieu sauce estragon

Pommes de terre et jeunes carottes

Brassé nature et sucre
Brassé aux fruits

mercredi 28 nov

Omelette sauce fromagère

Menu unique

Riz et julienne de légumes

Mimolette
Tomme

Fruit de saison

jeudi 29 nov

Salade

Filet de poisson pané

Filet de poisson meunière

Purée de potiron

Compote de pomme
Compote pomme fraise

vendredi 30 nov

Céleri vinaigrette
Méli mélo de crudités

Echine de porc* demi sel

Filet de hoki sauce tomate

Lentilles tomatées

Camembert Coulommiers

Menus du 03 au 07 Décembre 2018

RESTAURATION SCOLAIRE DE LA VILLE DE HEM



Légende :



BIO

PRODUIT
REGIONALVIANDES
FRANCAISES

ANIMATION



PLAT B

Scannez et retrouvez les menus de la semaine
sur votre smartphone

lundi 03 déc	mardi 04 déc	mercredi 05 déc	jeudi 06 déc	vendredi 07 déc
Potage à la tomate		Carottes cuites au cumin et jus d'orange		Concombres à la bulgare Salade grecque
Filet de saumon sauce basilic	Sauté de bœuf sauce flamande Omelette sauce flamande	Rôti de dinde sauce italienne Dos de colin sauce italienne	Sauté d'agneau sauce aux épices Boulettes végétariennes	Saucisse de volaille Steak fromager
Menu unique	Frites	Pâtes	Semoule et légumes couscous Carré de Ligueil Coulommiers	Gratin de chou fleur aux pommes de terre
Epinards à la crème et cœur de blé	Fromage blanc Ananas au sirop et coulis de fruits rouges	Fruit de saison	Choix de fruits	Yaourt au sucre de canne Yaourt aromatisé
St Paulin Pavé des Flandres				



Légende :



BIO

PRODUIT
REGIONALVIANDES
FRANCAISES

ANIMATION



PLAT B

Scannez et retrouvez les menus de la semaine
sur votre smartphone



Repas bio

lundi 10 déc	mardi 11 déc	mercredi 12 déc	jeudi 13 déc	vendredi 14 déc
Céleri au curry Carottes maltais		Salade océane		Macédoine de légumes Chou fleur sauce cocktail
Bolognaise de bœuf	Filet de poisson mariné au citron	Filet de hoki sauce forestière	🇫🇷 Sauté de veau marengo	Tartiflette aux dés de volaille
Bolognaise de soja	Filet de lieu	Menu unique	Omelette sauce marengo	Gratin de pommes de terre au fromage
Pâtes	Pommes de terre à la fondue d'endives Gouda Edam Fruit de saison	Pommes noisettes	Poêlée de légumes Camembert Brie Eclair au chocolat Eclair à la vanille	Salade iceberg Choix de fruits
Compote de pomme Compote pomme abricot		Velouté fruits Velouté nature		

Menus du 17 au 21 Décembre 2018

RESTAURATION SCOLAIRE DE LA VILLE DE HEM

Légende :

BIO

PRODUIT
REGIONALVIENDES
FRANCAISES

ANIMATION



PLAT B

Scannez et retrouvez les menus de la semaine
sur votre smartphone



lundi 17 déc

Salade de pâtes
Salade cœur de blé

Sauté de bœuf

Boulettes
végétariennes

Légumes du pot

Fruit de saison

mardi 18 déc

**Filet de merlu
sauce citron**

**Dos de colin sauce
citron**

**Pommes de terre et
carottes à la crème**

Vache qui rit

Croc lait

Crème dessert
vanille

Crème dessert
chocolat

mercredi 19 déc

Duo de tomates et
concombres
vinaigrette

**Omelette sauce
champignons**

Menu unique

Purée de légumes

Emmental
Pavé des Flandres

jeudi 20 déc

**Repas de
Noël**



vendredi 21 déc

Velouté d'endives

**Rôti de porc* sauce
charcutière**

**Filet de lieu sauce
charcutière**

Riz

Fruit de saison