

Lundi

Pastèque
Poisson pané  
Brocolis 
Fromage  / salade 
Eclair chocolat  

Mardi

Croque fromage  
Haut ou pilon de poulet
Poêlée de légumes 
Salade 
Fruit

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 21 septembre au 25
septembre 2026

Jeudi

Macédoine  
Bolognaise 
Pâtes 
Emmental râpé  / salade 
Fruit

Vendredi

Concombre
Lentille vache qui rit 
Blé 
Fromage  / salade 
Yaourt 

Bolognaise

Pour 4 pers

1. 200g viande hachée
2. 500g pulpe de tomate
3. 1 oignon
4. 1 gousse d'ail
5. 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
6. Herbes de Provence
7. Sel et poivre PM

Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail.
Faites revenir à feu doux dans l'huile d'olive. Ajoutez la viande laissez cuire, la pulpe de tomate, les herbes, le sel et le poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 min.

Servir avec des pâtes.



Viande bovine d'origine française.

Viande porcine d'origine française.

Produit d'origine biologique

Elaboré à la cuisine municipale

Allergènes : mollusques, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait, lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri

Menu végétarien

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel : arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Betteraves rouges
 Chili sin carne
 Riz
 Fromage /salade
 Fruit

Mardi

Tomate vinaigrette
 Blanquette de veau
 Poêlée d'automne/PDT
 Fromage /salade
 Yaourt aux fruits

L'équipe
 de la cuisine
 vous propose

Menus
 de la semaine
 Du 28 septembre au 02
 octobre 2026

Jeudi

Céleri rave aux pommes
 Thon
 Pommes de terre vapeur
 Fromage /salade
 Bavaoia

Vendredi

Rillettes de poisson
 Sauté de porc
 Petit pois carotte
 Salade
 Fromage blanc

BLANQUETTE DE VEAU

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1.200 kg de noix de veau
- 60 cl de bouillon de légumes
- 2 carottes
- 1 oignon gros
- 100 gr de champignons de Paris
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl de vin blanc
- 25 cl de crème fraîche
- Jus d'un citron
- Sel/poivre

Préparation

- 1) Faire revenir la viande jusqu'à une légère coloration
- 2) Sauter de deux cuillères de farine et bien remuer.
- 3) Déglacer avec le vin blanc puis ajouter le bouillon et couvrir à hauteur d'eau
- 4) Couper les carottes en rondelles, émincer l'oignon et couper les champignons en quartiers
- 5) Incorporer le tout à la viande et laisser mijoter 1h30 à 2 heures.
- 6) En fin de cuisson, mélanger la crème, l'œuf et le jus de citron. Puis ajouter ce mélange au dernier moment, bien remuer et rectifier l'assaisonnement.
- 7) Servir tout de suite avec du riz.



Viande bovine d'origine française.

Viande porcine d'origine française.

Produit d'origine biologique

Elaboré à la cuisine municipale

Allergènes : molluscs, crustacés, poissons,
 œufs, soja, arachide, fruits à coque, sulfites, lait,
 lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri

Menu végétarien

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel :

arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Salade de haricot vert
 Dalh de pois chiche
 Boulgour
 Fromage /salade
 Fruit

Mardi

Carottes râpées
 Poisson
 Poêlée de légumes
 Fromage /salade
 Brownies

L'équipe
 de la cuisine
 vous propose

Menus
 de la semaine
 Du 05 octobre au 09
 octobre 2026

Jeudi

Salade comtoise
 Bœuf au paprika
 Pomme de terre rôtie
 Salade
 Flan aux œufs

Vendredi

Salade riz au thon
 Saucisse
 Potée au chou
 Fromage /salade
 Fruit

RECETTE DU CURRY DE POIS

CHICHES

Ingrédients :

Pois chiches : 400g
 Pulpe de tomate : 400g
 Oignon : 1
 Gousse d'ail : 2
 Curry : 1CAS
 Lait de coco : 20cl
 Cumin moulu : 1 CAC
 Gingembre : 1 CAC
 Sel : PM

Préparation :

Pelez et émincez l'oignon et hachez l'ail.
 Faire revenir dans de l'huile, l'oignon, l'ail,
 le gingembre ainsi que le curry, le cumin et
 le sel.
 Ajoutez la pulpe de tomate, les pois chiches
 rincés et égouttés.
 Ajoutez le lait de coco et laissez mijoter 15
 minutes.

Bon appétit !!



Viande bovine d'origine française.



Viande porcine d'origine française.



Produit d'origine biologique



Elaboré à la cuisine municipale



Allergènes : mollusques, crustacés, poissons,
 œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait
 lupin, graine de sésame, mollusques, gluten, céleri

Menu végétarien

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel :

arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr

Lundi

Salade de pomme de terre surimi

Cordon bleu 

Haricot vert 

Fromage  /salade 

Fruit

L'équipe
de la cuisine
vous propose

Menus
de la semaine
Du 12 octobre au 16
octobre 2026

Mardi

Carottes râpées 

Poisson 

Riz 

Fromage  /salade 

Yaourt 

Mardi

Carottes râpées 

Poisson 

Riz 

Fromage  /salade 

Yaourt 

Vendredi

Flammekuche  

Roastbeef 

Ratatouille 

Fromage  /salade 

Fruit

RECETTE DE LA RATATOUILLE

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel poivre

Préparation :

Lavez et détaillez en cube de taille moyenne.
Émincez un oignon puis le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les légumes, couvrir le tout porter à ébullition est laissez à feu doux pendant une dizaine de minutes ajoutez l'ail, les herbes de Provençes et ajustez l'assaisonnement.

Bon appétit



Viande bovine d'origine française.

Viande porcine d'origine française.

Produit d'origine biologique

Elaboré à la cuisine municipale

Allergènes : mollusques, crustacés, poissons, œufs, soja, arachide, fruits à coques, sulfites, lait, lupin, graine de sésame, moutarde, gluten, céleri

Menu végétarien

Menus sous réserve de modification dues aux éventuelles difficultés d'approvisionnement

Pour un complément d'informations nutritionnelles, n'hésitez pas à contacter la cuisine municipale au 02 98 37 57 45 ou par courriel :

arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr