Ville de PLOUGASTEL

Lundi

Salade de choux chinois

Poisson pané — Poisson, oeuf

Poêlée de légumes

Fromage — Lait /salade

Beignet aux pommes — Gluten

Mardi

Macédoine de légumes

Bœuf à la provençale

Pomme de terre

Fromage — Lait /salade

Fruit

L'équipe de la cuisine vous propose

Menus de la semaine

Du 23 novembre au 27 novembre 2026

Jeudi

Potage Dubarry — Lait

Escalopes de poulet LR

Boulgour aux légumes

Fromage — Lait /salade

Fruit

Vendredi

Radis noir/carottes

Œuf

Riz aux légumes

Fromage — Lait /salade

Yaourt — Lait

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

RECETTE DE POELEE DE LEGUMES

Pour 10 personnes

Ingrédients :

- Haricots verts 500gr ;
- Oignons 200 gr
- Brocolis 200 gr ;
- Carottes 200 gr ;
- Chou-fleur 200 gr ;
- Patate douce 200 gr
- Huile d'olive ;
- Sel poivre,

Préparation :

- Lavez et épluchez tous les légumes ;
- Emincez les oignons et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive ;
- Coupez le reste des légumes, en morceaux de même taille.
- Les ajouter dans la poêle avec les oignons ;
- Une fois cuits, ajustez l'assaisonnement puis servir.

Bonne dégustation !

Viande bovine d'origine française.

Viande porcine d'origine française.

Produit d'origine biologique

Elaboré à la cuisine municipale

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

Menu végétarien

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