

Menus du 26 avril au 06 juillet 2021

Menu 5 éléments

lundi 26 avril BETTERAVES ROUGES BIO RAVIOLIS + FROMAGE RAPE VACHE QUI RIT FLAN VANILLE	mardi 27 avril REPAS VÉGÉ CREPE AU FROMAGE BOULES DE SOJA SAUCE TAÏANE SEMOLLE BIO PETIT MOULE NATURE KIWI	jeudi 29 avril CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC GRATINE DE POULET (Pdt, émincé de poulet, julienne de légumes, béchamel) PETIT SUISSE SUCRE TARTEAU CHOCOLAT	vendredi 30 avril TOMATE VINAIGRETTE BASILIC OMELETTE SAUCE FINES HERBES PURÉE FRAIDOU YAOURT AROMATISÉ
lundi 03 mai TABOULE SAUTE DE PORC SAUCE AUX OLIVES FLAGEOLETS CUISINES MONTCADI A LA COUPE POMME	mardi 04 mai REPAS VÉGÉ SALADE VERTE VINAIGRETTE BOLOGNAISE SOJA COQUILLETES BIO VACHE PICON LIEGEOIS CHOCOLAT	jeudi 06 mai HARICOTVERT VINAIGRETTE ECHALOTTE SAUCISSE DE POULET AU FROMAGE FRITES / KETCHUP CAMBERT BIO SALADE DE FRUITS FRAIS	vendredi 07 mai SAUCISSON A LAIL POISSON PANE / CITRON RIZ BIO / EPINARD BECHAMEL YAOURT SUCRE GATEAU BASQUE
lundi 10 mai MACEDOINE MAYONNAISE FILET DE POULET SAUCE BASQUAISE SEMOLLE BIO RATATOUILLE MIMOLETTE A LA COUPE ANANAS	mardi 11 mai CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CIBOULETTE ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINES PETIT SUISSE SUCRE POKER NOISETTE	jeudi 13 mai ASCENSION CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CIBOULETTE SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINES PETIT SUISSE SUCRE POKER NOISETTE	vendredi 14 mai CREPE AU FROMAGE POISSON MARINE PROVENCALE PUREE DE LEGUMES COULOMMIER KIWI BIO
lundi 17 mai SALADE VERTE VINAIGRETTE A LECHALOTTE GRATIN KNACKY / PDT YAOURT NATURE SUCRE POMME	mardi 18 mai REPAS VÉGÉ TABOULE BIO ESCALOPE SOJA BLE PETIT POIS A LA TOMATE EMMENTAL A LA COUPE MOUSSE CHOCOLAT	jeudi 20 mai SAPARI EN AFRIQUE CAROTTES RÂPÉES AUX POIS CHICHES CIBOULETTE AU CUMIN ALGUILLETTE DE POULET FACON MAÏE (concombre de tomates, cube tomate, oignon, ail) RIZ BIO LÉGER (bouillon, poitrine rouge et vert, ail, paprika) CARRE EONDU CAKE ANANAS BOGO	vendredi 21 mai CREPE AU FROMAGE POISSON MARINE PROVENCALE PUREE DE LEGUMES COULOMMIER KIWI BIO
lundi 24 mai PENTECOTE BETTERAVE BIO VINAIGRETTE RAVIOLIS AU FROMAGE VACHE QUI RIT BIO YAOURT AUX FRUITS	mardi 25 mai CELERI REMOULADE CHIPOLATAS FLAGEOLETS A LA TOMATE PETIT SUISSE SUCRE TARTE AU FLAN MAISON	jeudi 27 mai CELERI REMOULADE CHIPOLATAS FLAGEOLETS A LA TOMATE PETIT SUISSE SUCRE TARTE AU FLAN MAISON	vendredi 28 mai TOMATE MOZARELLA GRATINE DE POISSON / PDT CAMBERT BIO BANANE BIO

lundi 31 mai CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL SAUTE DE POULET SAUCE CHAMPIGNONS DUO JEUNES CAROTTES / POMMES DE TERRE FRAIDOU COMPOTE DE POMMES	mardi 01 juin REPAS VÉGÉ GEUF DUR MAYONNAISE SALADE VEGET DE COQUILLETES BIO TOMATE ET MAIS KIRI YAOURT AROMATISE	jeudi 03 juin SALADE VERTE VINAIGRETTE BALSAMIQUE ECHALOTTE TACHES PAINPREMIER DE BOEUF MAASDAM BIO A LA COUPE LIEGEOIS VANILLE	vendredi 04 juin PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS POISSON PANE / CITRON BLE BIO YAOURT NATURE SUCRE FRAISES
lundi 07 juin MACEDOINE MAYONNAISE SAUTE DE BOEUF SAUCE CHARCUTERIE GRATIN COURGETTE / CAROTTE PETIT MOULE KIWI BIO	mardi 08 juin PASTEQUE CARBONARA SPAGHETTI EDAM BIO A LA COUPE CREME DESSERT VANILLE	jeudi 10 juin REPAS VÉGÉ CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE AU CITRON STEAK DE SOJA POMMES DORÉES AU FOUR / KETCHUP PETIT SUISSE SUCRE BANANE MAISON	vendredi 11 juin QUICHE LORRAINE INDIVIDUELLE RISOTTO DE COULIN AUX PETITS LEGUMES COULOMMIER NECTARINE
lundi 14 juin MELON BOULETTES DE BEUF BIO SAUCE AUX OLIVES SEMOLLE BIO GOUDA A LA COUPE MOUSSE CHOCOLAT	mardi 15 juin REPAS VÉGÉ CELERI REMOULADE TACHES PAINPREMIER VEGETARIEN CHANTAILLOU ABRICOT	jeudi 17 juin CAKE AU FROMAGE ROTI DE PORC AU JUS FLAGEOLETS A LA TOMATE YAOURT NATURE SUCRE BANANE BIO	vendredi 18 juin CONCOMBRE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC CIBOULETTE POISSON MEUNIER RIZ / EPINARD BECHAMEL CARRE FRAIS BEIGNET AUX POMMES
lundi 21 juin BETTERAVE BIO VINAIGRETTE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINÉES FRAIDOU POMME	mardi 22 juin PASTEQUE BOLOGNAISE DE BEUF COQUILLETES BIO MONTCADI A LA COUPE MOELLEUX CHOCOLAT	jeudi 24 juin REPAS VÉGÉ SALADE VERTE VINAIGRETTE PIZZA FROMAGE (Recette du chef) PETIT SUISSE SUCRE FRAISES	vendredi 25 juin TOMATE VINAIGRETTE A LECHALOTTE POISSON MARINE PROVENCALE PUREE DE CAROTTES POINTE DE BRIE LIEGEOIS CHOCOLAT
lundi 28 juin RADIS BEURRE SAUCISSE DE POULET PETITS POIS CAROTTES TOMME BLANCHE YAOURT AUX FRUITS	mardi 29 juin CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE ROTI DE BEUF SAUCE TARTARE FRITES AU FOUR PETIT LOUIS KIWI BIO	jeudi 01 juillet REPAS VÉGÉ MELON ESCALOPE SOJA BLE WYTERMO / KETCHUP YAOURT NATURE SUCRE PATE AUX POMMES MAISON	vendredi 02 juillet SAUCISSON A LAIL CORNICHONS COLIN SAUCE OSEILLE POMMES VAPEUR PERILLÉES CAMBERT BIO PECHE
lundi 05 juillet Menu Plaisir TOMATES A CROQUER ROTI DE DINDE / MAYONNAISE POMMES NOISETTES MIMOLETTE DOONLITS	mardi 06 juillet REPAS VÉGÉ GEUF DUR SALADE VEGET DE BLE BIO VACHE QUI RIT BIO ABRICOT	jeudi 08 juillet BONNES VACANCES !! 	vendredi 09 juillet BONNES VACANCES !!

api Association pour l'Éducation et la Promotion de l'Innovation

Repas végétarien

Plat signature

Recette cuisinée

Bio

Régional

Viande française

Repas à thème

LÉGENDE :

• Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
• Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs

• Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivées pouvant entraîner des allergies ou intolérances
• Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

CÔTÉ INFORMATION :

- Il fait partie de la famille des cucurbitacées, comme le melon et les courges.
- Entre autres il existe le concombre dit "hollandais" (80% de la production française), le concombre épineux (plus petit et ressemblant à un cornichon), et le mini-concombre idéal pour l'apéritif.
- Choisir les concombres les plus petits car ils concentrent davantage de saveurs.
- On peut le trouver toute l'année mais sa pleine saison est d'avril à octobre.

CÔTÉ NUTRITION :

- Principalement constitué d'eau, le concombre participe à la couverture des besoins hydriques journaliers.
- Il est faible en calories : 15 kilocalories pour 100 g.
- Il contient une quantité importante de vitamines (A, B, C, E) et minéraux, indispensables au bon fonctionnement du corps humain.

CÔTÉ CUISINE :

- Coupé en bâtonnets, à déguster à l'apéritif, accompagné d'une sauce au fromage blanc.
- Pour changer, il peut être consommé en gaspacho, en tartare, ou même intégré dans une tarte avec du saumon par exemple.
- Il peut aussi être préparé cuit : en potage, en sauce pour accompagner un poisson ou simplement cuit à la poêle avec un peu de beurre.
- Pour varier les plaisirs, il suffit d'assaisonner les préparations à base de concombre avec des herbes et des épices : cerfeuil, aneth, menthe, muscade, épices tandoori...

Une saison... une recette *

SUCETTES DE CONCOMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 minutes

- 1 concombre
- 100 g de fromage frais (fromage de chèvre, fromage à tartiner ail & fines herbes)
- 8 bâtonnets de surimi
- brins de ciboulette ciselés
- sel, poivre



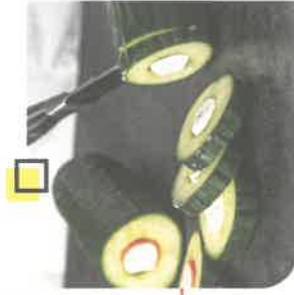
1. Laver le concombre. Couper le concombre en deux tronçons de même longueur. Évider le centre, à l'aide d'un vide-pomme.



2. Dans un bol : mélanger le fromage frais, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre. À l'aide d'une poche à douille, garnir l'une des moitiés de concombre avec la préparation au fromage frais.



3. Dans l'autre moitié de concombre, insérer les bâtonnets de surimi dans le centre évidé.



4. Couper les 2 moitiés de concombre en rondelles épaisses pour former des sucettes. Présenter en déposant chaque rondelle sur un pique.



SOYONS COMPLICITÉS à table!

ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN!

Chez API Restauration, acteur engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire depuis toujours, nous avons à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Pour que cette ambition de réduction du gaspillage alimentaire se concrétise au quotidien dans nos restaurants, nous associons au projet nos équipes de cuisine, nos clients et nos convives. Ensemble, on va plus loin!

Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos engagements et rapports RSE sur notre site internet : <https://www.api-restauration.com/le-groupe-api/developpement-durable/>

Le service RSE & le Pôle Nutrition Santé