

Menus Portage Ampus Aout 2021



lundi 2 août 2021 Salade verte Axoa de bœuf pennes et emmental râpé Brie Poire	mardi 3 août 2021 Crêpe au fromage Escalope de poulet au basilic Ratouille fraîche Saint paulin Compote pomme cassis et sablé	mercredi 4 août 2021 Salade chinoise Rôti de porc au caramél Riz cantonnais Faiselle et sucre Pêche blanche	jeudi 5 août 2021 Melon charentais Emincé de dinde sauce normande Haricots verts persillés Petit suisse sucré Cake seigle framboises	vendredi 6 août 2021 Pâté en croute Crêpinette de porc sauce USA Brunoise de légumes Tomme noire Banane	samedi 7 août 2021 Salade fantaisie Cuisse de poule au jus Gratin de navets Chèvreline Paris brest	dimanche 8 août 2021 Asperge en salade Sauté de porc sauce madère Polenta Yaourt sucré Raisin noir
lundi 9 août 2021 Friand à la viande Médailon de merlu sauce crevettes Courgettes al pesto camembert Nectarine jaune	mardi 10 août 2021 Concombre basilic Couscous merguez Semoule Gouda Cubes ananas au sirop	mercredi 11 août 2021 Salade de pomme de terre à l'échalote Poulet rôti Petits pois paysanne Petits suisse sucré Abricot secs	jeudi 12 août 2021 Maquereau au vin blanc Filet de lieu noir huile olive Haricots beurres saveur du soleil Emmental Tarte au citron	vendredi 13 août 2021 crêpe au fromage Rôti de porc à la diable Farfalles et râpé Fromage blanc sucré Pêche blanche	samedi 14 août 2021 Céleri rémoulade Alouette de bœuf sauce milanaise Salsifis persillés Petit moulé noix Cake épeautre citron	dimanche 15 août 2021 Sardines à la tomate Escalope de dinde au jus Poêlée de légumes béarnaise Edam Raisin noir
lundi 16 août 2021 Salade de pois chiche Omelette Pennes et râpé Petits suisses au fruits Prune rouge	mardi 17 août 2021 Mélange provençal Emincé de bœuf colombo Polenta Camembert Fruit au sirop	mercredi 18 août 2021 Feuilleté au chèvre Pauvette de saumon et citron Emincé de poireaux à la crème Saint paulin Banane	jeudi 19 août 2021 Tomate au basilic Rôti de bœuf Purée de pomme de terre Fromage fondu président Tarte aux pommes	vendredi 20 août 2021 Saladé gourmande Côte de porc sauce crétoise Julienne de légumes Tomme noire Raisin	samedi 21 août 2021 Crêpe au fromage Foie de volaille sauce tomate Haricots plats à l'ail Montboissier Cake épeautre fruits sec	dimanche 22 août 2021 Rosette et cornichons Cuisse de poule aux pruneaux Carottes vichy Yaourt sucré Pêche
lundi 23 août 2021 Salade verte Oeuf au plat Epinards béchamel Gouda Compote de pomme-abricot bio	mardi 24 août 2021 Macédoine, agrémentée de mayonnaise Escalope de poulet sauce crétoise Mélange légumes et brocolis saveurs du soleil Yaourt aromatisé Gaufre liégeoise	mercredi 25 août 2021 Pizza au fromage Alouette de Boeuf sauce basilic Papillons bio Emmental Bio Pêche jaune Ecoresponsable	jeudi 26 août 2021 Melon charentais Rôti de bœuf Salade de tortis au surimi Brie Crème dessert à la vanille	vendredi 27 août 2021 Saucisson sec et beurre Filet de Cabillaud au beurre blanc Dés de courgettes à la béchamel Mimolette Pommes Golden bio	samedi 28 août 2021 Coeur de palmier vinaigrette Sauté de veau aux olives Polenta Edam Morceaux gourmands d'ananas frais	dimanche 29 août 2021 Chou rouge râpé Cuisse de canette sauce vallée auge Macaroni Saint-Paulin Tartare de poires
lundi 30 août 2021 Céleri rémoulade Chili con carne et riz Petit suisse nature et sucre Abricots	mardi 31 août 2021 Salade verte Poulet rôti au jus Haricots verts persillés Camembert Mousse au chocolat au lait					

Au Four à Micro-ondes

1. Découper le film de la barquette avant de le mettre au micro-ondes
2. Placer la barquette dans le micro-ondes pendant 2 à 3 minutes
3. Pour la viande rougie 1 minute seulement

Au Four Traditionnel à 130 °C pendant 20 minutes

1. Ouvrir la barquette
2. Verser le contenu dans un plat
3. Recouvrir le plat de papier d'aluminium

A la Casserole à FEUX DOUX

1. Ouvrir la barquette
2. Verser le contenu dans la casserole
3. Ajouter 2 Cuillères à soupe d'eau

