

## Lundi

Salade Marco polo    
Cordon bleu  
Ratatouille   
Fromage  /salade   
Fruit

## Mardi

Carottes râpées   
Paëlla végétarienne   
Fromage  /salade   
Crème dessert 

L'équipe  
de la cuisine  
vous propose

Menus  
de la semaine  
Du 07 septembre au 11  
septembre 2026

## Jeudi

Salade d'été   
Blanquette de poisson     
Boullgour   
Fromage  /salade   
Yaourt 

## Vendredi

Pizza au jambon    
Bœuf bourguignon   
Poêlée   
Salade  
Fruit

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

## 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 détaillé en cube de taille moyenne.  
Emincez 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  
Provences et ajustez l'assaisonnement.

Bon appétit



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](mailto:arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr)

Lundi

Mardi

Betteraves rouges  
Dalh de lentilles aux légumes  
Mélange 4 céréales  
Fromage /salade  
Fruit

L'équipe  
de la cuisine  
vous propose

Menus  
de la semaine  
Du 01 septembre au 04  
septembre 2026

Jeudi

Salade de tomates  
Roastbeef  
Pommes de terre grenailles  
Fromage /salade  
Glace

Vendredi

Taboulé  
Rougail saucisse  
Haricot vert  
Fromage /salade  
Fruit

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

L'équipe de la cuisine  
vous souhaite à tous  
une bonne rentrée



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](mailto:arnaud.gramouille@mairie-plougastel.fr)