

# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

## Info du mois de Janvier : Zoom sur la galette des rois

### Histoire de la galette des rois

La galette des rois est intimement liée à la fête de l'Épiphanie, célébrée le 6 janvier. Cette tradition trouve ses racines dans l'Antiquité, lorsque les Romains fêtaient les Saturnales en partageant un gâteau qui désignait un « roi d'un jour ». Au Moyen Âge, l'Église a repris ce rituel pour commémorer la visite des Rois mages à l'enfant Jésus. En France, la galette feuilletée à la frangipane s'est popularisée à la cour de Louis XIV, tandis que dans le sud, c'est la brioche en forme de couronne parfumée à la fleur d'oranger qui domine. Aujourd'hui, ce moment reste un symbole de convivialité : la personne qui découvre la fève cachée devient roi ou reine et porte la couronne.

### Une tradition toujours vivante

Au-delà de son histoire, la galette des rois est l'occasion de réunir famille et amis autour d'un dessert généreux. Chacun attend avec impatience la découpe pour savoir qui sera l'élu. Les boulangeries rivalisent de créativité : frangipane classique, pommes, chocolat, pistache ou encore fruits rouges. Peu importe la garniture, la fève est toujours au rendez-vous, rappelant que cette pâtisserie est avant tout un jeu gourmand et festif.



### Galette des rois :

#### Ingrédients (6 à 8 personnes)

- 2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre
- 125 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre mou
- 2 œufs + 1 jaune (pour dorer)
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère ou de vanille
- 1 fève et une couronne

#### Préparation

1. **Crème d'amande :** fouettez le beurre et le sucre. Incorporez les 2 œufs, puis la poudre d'amande et l'arôme.
2. **Montage :** étalez un disque de pâte sur une plaque. Garnissez de crème en laissant 2 cm de bord libre, glissez la fève.
3. Humidifiez les bords, recouvrez du second disque et soudez bien.
4. Dorez au jaune d'œuf, décorez la surface de quelques traits légers.
5. **Cuisson :** enfournez 30 min à 180 °C jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.

*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 05 Janvier



Betteraves vinaigrette  
ou salade bar

Emincé de bœuf   
Carottes avec des  
pommes vapeur

Comté

Salade de fruit frais  
maison ou dessert bar

Mardi 06 Janvier



Carottes râpées ou  
salade bar

Brandade de poisson



Salade verte

Fromage blanc à la  
confiture

Galette des rois (sans  
fève) ou dessert bar

Mercredi 07 Janvier

Jeudi 08 Janvier



Soupe de Butternut ou  
salade bar

Emincé de poulet à la  
crème  
Brocolis  
Coquillettes

Brie de Provins

Fruits frais de saison  
ou dessert bar

Vendredi 09 Janvier



Salade d'endives aux  
noix et pommes ou  
salade bar

Chili sin Carne  
Riz

Yaourt nature

Compote maison ou  
dessert bar

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et  
le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



OGUSTHYM  
SCOLAIRE



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 12 Janvier



Salade coleslaw ou  
salade bar

Sauté de veau façon  
marengo ( à la sauce  
tomate)

Haricots verts

Pommes terre vapeur

Camembert

Compote Maison ou  
dessert bar

Mardi 13 Janvier



Salade de perles ou  
salade bar

Omelette

Ratatouille avec du riz

Yaourt nature

Fruit de saison ou  
dessert bar

Mercredi 14 Janvier



Jeudi 15 Janvier



Vendredi 16 Janvier



Soupe de légumes ou  
salade bar



Lasagnes saumon  
épinards

Petit suisse nature



Repas à thème Savoie

Salade au jambon cru  
et dés d'emmental ou  
salade bar

Tartiflette  
Salade verte

Tomme de Savoie

Roulé à la confiture de  
myrtille ou dessert bar



Salade de fruit frais  
maison ou dessert bar



\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire  
et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 19 Janvier



Champignons à la grecque ou salade bar



Estouffade de bœuf provençale



Jardinière de légumes  
Pommes vapeur

Beaufort



Crème dessert au chocolat ou dessert

bar



Mardi 20 Janvier



Soupe de légumes ou salade bar



Aiguillettes de poulet  
Carottes avec des macaronis

Petit suisse Nature



Compote maison ou dessert bar



Mercredi 21 Janvier

Jeudi 22 Janvier



Salade de pamplemousses ou salade bar



Blanquette de poisson



Riz aux petits légumes

Yaourt nature



Salade de fruit frais maison ou dessert bar



Vendredi 23 Janvier



Œuf dur mayonnaise ou salade bar



Ragout de lentilles aux légumes et pommes de terre



Tomme blanche

Fruit de saison ou dessert bar



\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



OGUSTHYM  
SCOLAIRE



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI



Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 26 Janvier



Velouté de  
champignons ou  
salade bar

Boulette d'agneau  
Pâtes avec des endives  
braisées

Cantal

Fruit de saison ou  
dessert bar

Mardi 27 Janvier



Poireaux vinaigrette  
ou salade bar

Omelette aux pommes  
de terre et lardons de  
dinde

Avec une poêlée  
d'haricots verts

Yaourt nature

Compote maison ou  
dessert bar

Mercredi 28 Janvier

Jeudi 29 Janvier



Mercredi 28 Janvier

Salade de choux-fleurs  
ou salade bar

Filet de colin sauce  
crème Julienne de légumes et  
du riz

Fromage blanc nature

Tarte Bourdaloue  
(poire/amande) ou  
dessert bar

Vendredi 30 Janvier



Soupe de potiron ou  
salade bar

Quiche aux  
légumes/pommes de  
terre

Salade lentilles

Vache qui rit®

Flan nappé caramel ou  
dessert bar

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire  
et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

## Info du mois de Février : Chandeleur

### Origines de la Chandeleur

La Chandeleur, célébrée le 2 février, est une fête qui trouve ses racines dans plusieurs traditions. À l'époque romaine, on honorait déjà la lumière au cœur de l'hiver avec des processions aux chandelles. Plus tard, la fête a été reprise par les chrétiens pour commémorer la présentation de l'enfant Jésus au temple, quarante jours après Noël. En France, elle s'est peu à peu associée aux crêpes, symbole de prospérité : leur forme ronde et leur couleur dorée rappelleraient le soleil, signe du retour des beaux jours et des récoltes à venir.

### Une fête conviviale et gourmande

Aujourd'hui, la Chandeleur est avant tout l'occasion de partager un moment chaleureux en famille ou entre amis autour d'une pile de crêpes. On raconte qu'il faut faire sauter la première crêpe de la main droite en tenant une pièce dans l'autre pour s'assurer bonheur et richesse toute l'année. Salées ou sucrées, garnies de sucre, de confiture, de chocolat ou de fruits, les crêpes se déclinent à l'infini, laissant libre cours à la créativité de chacun.

### Faire des crêpes

#### Ingrédients (pour 12 crêpes environ)

- **250 g de farine**
- **3 œufs**
- **50 cl de lait**
- **1 pincée de sel**
- **1 cuillère à soupe de sucre**
- **1 cuillère à soupe de fleur d'oranger (facultatif)**



#### Préparation

1. **Dans un saladier, tamisez la farine avec le sel et, si désiré, le sucre.**
2. **Faites un puits et incorporez les œufs un à un en fouettant.**
3. **Versez le lait progressivement tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.**
4. **Ajoutez le beurre fondu et l'arôme choisi. Laissez reposer la pâte 30 minutes.**
5. **Faites chauffer une crêpière légèrement huilée, versez une louche de pâte, répartissez-la et cuisez 1 minute par face.**



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

*Pain est du Label de l'Agriculture Biologique*



Lundi 02 Février



Céleri rémoulade ou  
salade bar

Parmentier de légumes

Petit suisse nature

Salade de fruit frais  
maison ou dessert bar



Mardi 03 Février



Soupe de légumes ou  
salade bar

Pot au feu

Légumes du pot au feu

Pommes de terre

Comté

Ananas Rôti ou dessert  
bar

Mercredi 04 Février

Jeudi 05 Février



Carottes râpées ou  
salade bar

Haut de cuisse de  
poulet sauce paprika  
Semoules avec un  
poêlée de légumes

Yaourt de sigy

Crêpes maison ou  
dessert bar

Vendredi 06 Février



Mousse  
betteraves/chèvre ou  
salade bar

Poisson du jour

Pates avec sa poêlée  
de champignons

Brie de Melun

Compote maison ou  
dessert bar

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire  
et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 09 Février



Salade coleslaw ou  
salade bar



Pâte bolognaise façon  
végétarienne

Yaourt nature



Riz au lait maison ou  
dessert bar



Mardi 10 Février



Salade de quinoa ou  
salade bar



Steak haché de veau  
sauce aux  
champignons

Purée pommes de  
terre /endives braisées

Emmental

Pomme au four ou  
dessert bar



Mercredi 11 Février



Jeudi 12 Février



Velouté de légumes ou  
salade bar



Tortilla (légumes avec  
pommes vapeur)

Fromage blanc au miel

Fruit de saison ou  
dessert bar



Vendredi 13 Février



Salade d'endives avec  
croûtons ou salade bar



Poisson du jour



Polenta crémeuse avec  
fondué de poireaux

St moret®

Compote maison ou  
dessert bar



\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire  
et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :

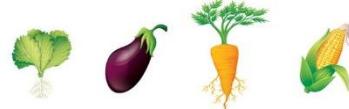


*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore



# GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Pain est du Label de l'Agriculture Biologique



Lundi 16 Février

Mardi 17 Février

Mercredi 18 Février

Jeudi 19 Février

Vendredi 20 Février

Salade de choux-fleurs  
ou salade bar

Pizza végétarienne

Yaourt nature

Fruit de saison ou  
dessert bar

Salade de fèves ou  
salade bar

Bœuf carottes

Tagliatelles

Emmental

Compote maison ou  
dessert bar

Taboulé ou salade bar

Aiguillettes de poulet à  
la sauce tomate  
Riz et des haricots  
verts

Petit suisse nature

Gâteau maison ou  
dessert bar

Velouté de légumes ou  
salade bar

Poisson du jour avec sa  
sauce

Purée Patate douce  
/julienne de légumes

Coulommiers

Compote ou dessert  
bar

(sous réserve de changements)

\*je remplace la viande de porc

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleurs choix entre l'équilibre alimentaire  
et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.*

*Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore