




Menus Périscolaires 5 éléments Septembre - Octobre 2022



		SEMAINE DU GOÛT: LES EPICES						VACANCES SCOLAIRES			
JOUR SEMAINE	Semaine 35 29 août au 2 septembre 2022	Semaine 36 5 au 9 septembre 2022	Semaine 37 12 au 16 septembre 2022	Semaine 38 19 au 23 septembre 2022	Semaine 39 26 au 30 septembre 2022	Semaine 40 3 au 7 octobre 2022	Semaine 41 10 au 14 octobre 2022	Semaine 42 17 au 21 octobre 2022	Semaine 43 24 au 28 octobre 2022	Semaine 44 31/10 au 4 novembre 2022	
LUNDI	Macédoine de légumes à la coriandre	Salami, cornichons	REPAS VEGETARIEN <i>Salade de carottes râpées</i>	Salade de pommes de terre	Salade de fenouil à l'orange	Salade de panais	Surimi et sa sauce	<i>Carottes râpées persillées</i>	<i>Salade coleslaw BIO</i>	Taboulé	
	<i>Rôti de porc</i> sauce aux poivrons Boulgour <i>Gouda BIO</i>	<i>Mijoté de bœuf</i> mironton Riz et courgettes à l'ail Carré de l'Est à la coupe <i>Fruit de saison</i>	Croustillant au fromage <i>Haricots rouges BIO et légumes à la mexicaine</i> <i>Saint Nectaire à la coupe</i> Crème dessert saveur chocolat	Cordon bleu de volaille, ketchup <i>Brocolis BIO</i> à la béchamel <i>Livarot à la coupe</i>	<i>Filet de poulet</i> tandoori <i>Riz pilaf et haricots verts BIO</i> Brie à la coupe Fruit de saison <i>Haricots rouges sauce tandoori</i>	<i>Emincé de bœuf</i> sauce chasseur <i>Haricots blancs BIO</i> aux petits légumes Coulommiers à la coupe Compote de fruits <i>Galette de quinoa</i>	<i>Rôti de bœuf à l'ail et au thym</i> Potatoes et navets à la tomate <i>Yaourt aromatisé BIO</i> Fruit de saison <i>Macédoine de légumes; rémoulade / Palet de légumes</i>	Filet de poisson meunière, citron <i>Pommes de terre et épinards à la crème BIO</i> Samos Fruit de saison <i>Croustillant au fromage</i>	<i>Jambon</i> Pommes rissolées et poireaux braisés Yaourt sucré Fruit au sirop <i>Jambon de volaille</i> <i>Tortilla et poireaux braisés</i>	Boulettes d'agneau en sauce Chou vert à l'ail <i>Emmental BIO</i> Salade de fruits frais <i>Galette végétale de légumes et mozzarella</i>	
	<i>Rôti de volaille</i> <i>Palet de légumes</i>	<i>Terrine de légumes / Quenelles végétales</i>									
	Radis à croquer	Salade de tomates au basilic	Salade de betteraves rouges au vinaigre balsamique	<i>Salade coleslaw BIO</i>	REPAS VEGETARIEN <i>Salade de carottes</i>	MENU DES ENFANTS <i>Salade verte BIO</i> aux dés de fromage	<i>Salade de chou blanc BIO au cumin</i>	Concombre bulgare	Salade verte		
	Sauté de veau jus aux herbes de Provence Purée pommes de terre, carottes <i>Saint Paulin à la coupe BIO</i>	Dos de lieu sauce façon Vallée d'Auge <i>Pommes de terre fondantes et chou-fleur BIO</i> Edam à la coupe Pastèque	Paupiette de veau aux petits légumes Riz Bleuets des prairies à la coupe <i>Fruit de saison BIO</i>	Filet de merlu à la fondue de poireaux Cœur de blé Flan vanille Millefeuille	Œufs brouillés aux herbes fraîches Coquillettes à la piperade Emmental à la coupe <i>Fruit de saison BIO</i>	Pâtes carbonara (volaille) Yaourt aromatisé Brownies <i>Pâtes carbonara végétariennes</i>	Filet de colin <i>au curry et gingembre</i> Petits pois <i>Cantal</i> Gâteau aux pommes et noix <i>Beignet de légumes sauce curry et gingembre</i>	<i>Bœuf en daube</i> <i>Flageolets BIO</i> et carottes au bouillon <i>Munster à la coupe</i> Fromage blanc aromatisé <i>Plat complet de riz, flageolet et carottes au bouillon</i>	Brandade aux légumes et thon Croûlait <i>Pomme BIO</i> <i>Parmentier aux légumes et lentilles vertes</i>		
<i>Parmentier végétarien carottes et lentilles</i>	<i>Tortilla et poêlée de chou-fleur</i>	<i>Omelette en sauce</i>	<i>Tortellinis ricotta épinards</i>								
MERCREDI	Melon	Salade de lentilles	Salade aux dés de fromage	Salade de concombres	Salade verte	<i>Salade de carottes</i>	REPAS VEGETARIEN Cœur de laitue à la vinaigrette	Endives aux agrumes	Potage de légumes	Salade San Diego (aux haricots rouges)	
	Fricassée de volaille au curry Riz pilaf et haricots plats <i>Yaourt sucré BIO</i>	<i>Rôti de porc</i> au romarin <i>Petits pois carottes BIO</i> à la crème Petit suisse aromatisé	<i>Emincé de volaille</i> à la moutarde à l'ancienne <i>Purée pommes de terre, potiron BIO</i> <i>Fromage blanc nature en vrac sucré</i>	<i>Sauté de porc à la crème</i> Pommes de terre et épinards <i>Saint Paulin BIO</i>	Hachis parmentier de bœuf (<i>bœuf haché BIO</i>) Fraidou	<i>Jambon braisé</i> <i>Coquillettes et chou-fleur BIO</i> Gouda à la coupe	Raviolis aux lentilles et petits légumes <i>Emmental râpé BIO</i>	Gratin de coquillettes <i>au jambon et brunoise de légumes</i> <i>Tomme BIO</i>	Steak haché de bœuf sauce brune Riz et chou-fleur à la béchamel Camembert à la coupe	<i>Emincé de poulet</i> aux herbes fraîches <i>Riz et carottes BIO</i> à l'orientale Petit suisse sucré	
	Pomme cuite	Salade de fruits frais	Abricots au sirop	Yaourt aux fruits	Fromage blanc à la pulpe de fruits	Banane	Salade de fruits frais	<i>Fruit de saison</i>	<i>Fruit de saison BIO</i>	<i>Fruit de saison</i>	
	<i>Quenelles natures au curry</i>	<i>Rôti de volaille au romarin</i> <i>Tarte aux légumes</i>	<i>Parmentier végétarien au potiron</i>	<i>Sauté de volaille à la crème</i> <i>Beignet de courgettes</i>	<i>Parmentier aux légumes et tofu</i>	<i>Jambon de volaille</i> <i>Gratin Dubarry au fromage</i>		<i>Gratin de coquillettes au jambon de volaille et sa brunoise</i> <i>Gratin de coquillettes au fromage à raclette et sa brunoise</i>	<i>Crêpe aux champignons</i>	<i>Beignets de chou-fleur</i>	
JEUDI	RENTREE DES ECOLIERS REPAS VEGETARIEN Salade verte	REPAS LOCAL <i>Salade de carottes râpées BIO</i>	MENU DES ENFANTS <i>Salade de concombres BIO</i>	REPAS VEGETARIEN <i>Salade de tomates BIO</i> à la ciboulette	Salade de tomate au maïs	Macédoine de légumes à la vinaigrette	<i>Salade de céleri</i>	<i>HALLOWEEN</i> <i>Velouté de potiron BIO</i>	REPAS VEGETARIEN <i>Salade de céleri</i>	Salade verte	
	Tortellinis tricolore aux 3 fromages AOP Bûche du pilat à la coupe Pâtisserie	<i>Fleischknechtle</i> (veau) à l'alsacienne <i>Spaetzles</i> et navets <i>Ribeaupierre</i> <i>Tarte aux pommes streussel</i> <i>Boulettes de lentilles à l'alsacienne</i>	Pâtes boloignaise Fromage à tartiner Madeleine <i>Pâtes boloignaise végétariennes</i>	Boulettes panées de blé façon thaï Riz et bâtonnières de légumes Camembert à la coupe <i>Fruit de saison</i>	Couscous garni (<i>merquez</i>) Semoule et légumes de couscous <i>Saint Paulin à la coupe BIO</i>	Blanquette de lieu <i>Purée pommes de terre, blancs de poireaux BIO</i> <i>Pont l'évêque à la coupe</i>	<i>Emincé de porc à la crème safranée</i> Pommes de terre vapeur et brocolis Edam à la coupe <i>Fruit de saison BIO</i> <i>Emincé de volaille à la crème safranée</i> <i>Emincé végétal à la crème safranée</i>	<i>Saucisse de volaille</i> sauce piquante Pommes de terre forestières (champignons, oignons) <i>persillées</i> Mimolette à la coupe Carrot cake <i>Saucisse végétale sauce piquante</i>	Falafels Tajine de légumes et boulgour <i>Saint Nectaire à la coupe</i> <i>Fromage blanc aromatisé BIO</i>	Coulommiers Flan <i>Pâtes carbonara à la volaille</i> <i>Pâtes maraîchères à l'égréné végétal</i>	
VENDREDI	Salade de pommes de terre	REPAS VEGETARIEN Melon	Taboulé (à la semoule BIO)	REPAS D'AUTOMNE Duo de navet et <i>carottes</i>	<i>Céleri</i> aux raisins secs	<i>Salade de chou rouge aux pommes</i>	Salade de tomates à l'origan	REPAS VEGETARIEN Salade de légumes racines (céleri, carotte panais)	<i>Salade de carottes</i> à l'orange	<i>Salade de chou blanc</i> au cumin	
	Poêlée de colin doré au beurre Semoule et ratatouille <i>Munster à la coupe</i>	<i>Omelette BIO</i> à la cassée de tomate Pommes sautées Les fripons Compote de fruits HVE	Filet de colin meunière, sauce citronnée Carottes à la crème Foumois à la coupe <i>Fruit de saison</i>	<i>Emincé de bœuf</i> sauce forestière <i>Purée pommes de terre, panais BIO</i> Tomme grise à la coupe Fruit de saison	Filet de colin pané, citron <i>Gratin de brocolis BIO</i> Boursin Tarte au chocolat	Curry de légumes (tomate, poivrons, courgettes, petits pois) et pois chiches <i>Riz BIO</i> Fromage blanc sucré Raisin	Sauté de poulet <i>vindaloo aux épices de kashmir</i> <i>Semoule et carottes BIO</i> au miel Bûche de chèvre à la coupe <i>Yaourt à la vanille</i> <i>Feuilleté au fromage</i>	Palet de légumes et potée de légumes (chou vert, carottes, navets) Les fripons <i>Crème dessert saveur chocolat BIO</i>	<i>Emincé de bœuf</i> sauce campagnarde <i>Pâtes et haricots verts BIO</i> Fourme d'Ambert Tarte aux poires <i>Gratin de pâtes et haricots verts au fromage à raclette</i>	Filet de lieu à l'oseille <i>Purée de butternut BIO</i> Gouda à la coupe Fondant au chocolat <i>Parmentier au butternut et lentilles</i>	
	<i>Fruit de saison BIO</i>										
	<i>Boulettes végétales</i>										

* Alternative sans porc et végétarienne



Tous nos pains sont fabriqués par un artisan boulanger local



Les plats sont des plats complets



Les menus ne sont pas contractuels, le service achat étant tributaire des variations possibles des approvisionnements.
Les menus sont élaborés par la diététicienne de Dupont Restauration selon les recommandations nutritionnelles du GEMRCN

