



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes	Salade verte aux croustons		Carotte râpée vinaigrette	Crêpe au fromage
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Tajine de légumes aux pois chiches et semoule		Sauté de dinde aux champignons	Beignets de poisson citron
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Emmental		Petits pois cuisinés *	Epinards béchamel
DESSERT	Pomme	Crème dessert caramel		Camembert	Vache qui rit
				Galette des rois	Clémentines

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade vitaminée: carotte, chou chinois vinaigrette à l'orange/ Blé fantaisie: blé, tomate, mais

* contient du porc

P.A. n°4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade vitaminée	Vermicelle		Salade verte	Salade de blé fantaisie
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Goulash de bœuf	Filet de colin sauce crevettes		Faboulettes de lentilles jaunes sauce crème curcuma	Chou-fleur à la parisienne *
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam		Purée de carotte	***
DESSERT	Madeleine	Poire		Vache qui rit	Fromage blanc sucré
				Clémentines	Purée de pommes

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

P.A. n°5

Menu validé
en commission menu

Plat végétarien

Label rouge

Viande/Cœuf de France

Pêche responsable

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DE MONTANS

Semaine n°03 : du 17 au 21 Janvier 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Salade verte		Salade d'haricots verts BIO échalote	Salade colorée
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde au curry	Hachis parmentier		Coquillettes bolognaise de lentilles	Blanquette de poisson
	Poêlée de légumes	***		***	Semoule dorée
PRODUIT LAITIER	Carré frais	Emmental		Saint Nectaire	Yaourt aromatisé
DESSERT	Clémentines	Mousse au chocolat	Flan pâtissier	Purée pomme vanille	

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade colorée: carotte, chou rouge, radis blanc

* contient du porc

P.A. n°1

Semaine n°04 : du 24 au 28 Janvier 2022

La montagne - La Savoie



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes	Lentilles à l'échalote		Chou blanc BIO vinaigrette au miel	Carotte râpée ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Riz à la cantonnaise	Filet de colin sauce curry		Pommes de terre à la savoyarde *	Boeuf bourguignon
	***	Haricots beurre		***	Tortis
PRODUIT LAITIER	Bûchette mi chèvre	Yaourt sucré		Délice comme un Mont Blanc	Brie
DESSERT	Liégeois chocolat	Poire	Marmotine à la myrtille	Flan nappé caramel	

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

P.A. n°2





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Perles citron coriandre	Céleri rémoulade		Potage de légumes OU Betteraves	Saucisson sec *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Croq végétarien		Sauté de bœuf stroganoff	Filet de colin sauce normande
	Purée de potiron	Carottes BIO à la crème		Poêlée de légumes	Riz créole
PRODUIT LAITIER	Emmental	Vache qui rit		Edam	Pont l'Evêque
DESSERT	Clémentines	Crème dessert chocolat		Crêpe de la chandeleur	Pomme

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carottes, chou blanc, mayonnaise / Salade western: haricots rouges maïs

* contient du porc

P.A. n°3

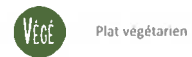
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou macédoine BIO mayonnaise	Salade coleslaw		Salade verte	Salade de riz, maïs, poivrons
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Tortis bolognaise	Emincé de dinde au miel épicé		Parmentier de lentilles corail et carottes	Filet de colin pané citron
	***	Semoule		***	Chou-fleur BIO persillé
PRODUIT LAITIER	Comté	Bûchette mi chèvre		Yaourt nature sucré	Gouda
DESSERT	Orange	Fromage blanc aux fruits		Moelleux au citron	Banane

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

LOCAL
Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

P.A. n°4





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Chou rouge vinaigrette	Betterave ou potage de légumes		Salade de pommes de terre à l'échalote	Céleri sauce fromage blanc curry
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf mironton	Filet de colin sauce armoricaine		Nuggets de blé	Cassoulet *
	Carottes braisées	Riz créole		Haricots verts	***
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Vache qui rit		Brie	Emmental
DESSERT	Barre bretonne	Clémentines	Pomme	Purée pomme fruits rouges	

P.A. n°5

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Duo d'hiver vinaigrette aux agrumes : carotte, radis blanc vinaigrette aux agrumes

* contient du porc

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade tricolore	Concombre ciboulette		Céleri rémoulade	Pâté de campagne *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu de volaille	Nugget's de blé		Goulash de bœuf	Colin pané citron
	Petits pois au jus	Purée de pommes de terre		Semoule	Carottes persillées
PRODUIT LAITIER	Emmental	Cantal		Edam	Brie
DESSERT	Orange	Liégeois vanille	Purée de pommes	Banane	

P.A. n°3

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



ECOLE DE MONTANS

Semaine n°11 : du 14 au 18 Mars 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Macédoine de légumes	Salade bicolore (Carotte BIO)		Salade verte	Salade de blé fantaisie
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Dahl de lentilles corail et RIZ BIO		Sauté de dinde à la crème	Colin meunière citron
	***	***		Chou-fleur au paprika	Mitonnée de légumes
PRODUIT LAITIER	Fromage blanc sucré	Edam		Pont L'Evêque	Carré frais
DESSERT	Pomme	Crème dessert caramel	Brownies	Kiwi	

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade bicolore: carotte, radis / Salade arlequin: p. de terre, petits pois, maïs / Salade de blé fantaisie: blé, tomate, maïs / Méli mélo de crudités vinaigrette au raisin: carotte, céleri vinaigrette au jus de raisin

* contient du porc

PA. n°4

Semaine n°12 : du 21 au 25 Mars 2022

Les rivières en Charente



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Taboulé	Coquillettes au basilic		Méli Mélo de crudités BIO vinaigrette au raisin	Betterave ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boeuf printanier	Croq végétarien		Filet de colin sauce mouclade	Saucisse de Toulouse *
	Carottes braisées	Epinards béchamel		Pommes vapeur	Purée de pois cassés
PRODUIT LAITIER	Camembert	Yaourt nature sucré		Bûchette mi chèvre	Edam
DESSERT	Cocktail de fruits coupelle	Pomme	Millas charentais	Poire	

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

PA. n°5

