

MENUS DE MARS

LUNDI 2 Salade de chou blanc Cordon bleu de volaille Epinards béchamel Yaourt sucré Fruit IGP	MARREDI 3 Salade verte Lasagnes de légumes Petit moulé Mousse chocolat	MERREDI 4 Taboulé Steak haché de veau Petits pois Chantenaïge Fruit	JEUDI 5 Betteraves à l'estragon Filet de colin diépoïse Blé Brie Purée de fraise	VENREDI 6 Céleri remoulade Filet de poulet à la moutarde Duo Carotte/Chou fleur Petit suisse arôme Tarte aux pommes
LUNDI 9 Salade de PDT Omelette Ratatouille Yaourt à boire chocolat Madeleine	MARREDI 10 Farandole de crudités Poisson pané Gratin de brocolis Vache picon Purée de pomme	MERREDI 11 Œuf dur mayonnaise Colombo de poulet Riz Rondelé Fruit	JEUDI 12 Carottes râpées à l'orange Bolognaise Pâtes Camembert Fian vanille	VENREDI 13 Salade de haricots verts Saucisse de Francfort Lentilles Petit suisse sucré Fruit
LUNDI 16 Crêpe fromage Sauté de porc Poêlée de légumes Croc lait Compotes abricot	MARREDI 17 Pâté de campagne Aiguillettes de poulet aux champignons Carottes vichy Petit suisse arôme Fruit IGP	MERREDI 18 Salade verte Beuf bourguignon Pommes vapeur HVE Chantailou Liégeois chocolat	JEUDI 19 Chou blanc au miel Haricots rouges tomate Riz St Neaire Fruit IGP	VENREDI 20 Macédoine mayonnaise Blanquette de colin Coquillettes Yaourt sucré Gâteau anniversaire
LUNDI 23 Salade de pâtes Paupiette de dinde aux olives Petits pois Petit suisse sucré Fruit	MARREDI 24 Céleri vinaigrette Kéfas d'agneau Semoule Emmental Crème praliné	MERREDI 25 Salade cœurs de palmier Galette de pois chiches Haricots verts Yaourt à boire fraise Petit moelleux	JEUDI 26 Salade iceberg Haut de cuisse de poulet rôti Coquillettes Fourme d'Ambert Fruit	VENREDI 27 Carottes à la ciboulette Nuggets de poisson Epinards béchamel Yaourt arôme Purée pomme

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'Etat sous réserve des contraintes d'approvisionnement. Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

LÉGENDE

- Pêche durable
- Certifié Label Rouge
- Produit issu de l'agriculture biologique haute valeur environnementale
- Vraiment cuisiné
- Toutes les vinaigrettes sont maison
- Repas annulaire
- Repas à thème
- Repas végétarien
- Appellation Origine Protégée

Producteurs locaux
 ● Hais-de-Villiers - (10)
 ● Les Fermes du Ravillon - (89)
 ● La ferme de noue - (89)
 ● Morvan Saison - (89)
 ● Impéry volailles - (58)

MENUS D'AVRIL

LUNDI 30 Coleslaw Colin sauce tomate Riz Fruit	MARREDI 31 Salade de pommes de terre Emincé de poulet Carottes vichy Petit moulé AFI Liégeois vanille	MERREDI 1 Salade de lentilles Omelette Duo de légumes Yaourt sucré Fruit	JEUDI 2 REPAS DE PAQUES Œufs mayo Paupiette de lapin Ecrasé PDT choco Vache qui rit Dessert de pâques	VENREDI 3 Salade de haricots verts Couscous végétarien Semoule Fromage blanc nature Purée de fraise
LUNDI 6 Lundi de Pâques	MARREDI 7 Salade verte Beignets de calamars Haricots verts Petit suisse sucré Fruit IGP	MERREDI 8 Carottes au cerfeuil Haché de veau sc échalote Coquillettes Mini cabrette Purée de pommes	JEUDI 9 Betteraves au maïs Gratin de brocolis Riz Yaourt arôme Fruit	VENREDI 10 Salade de chou blanc Rôti de porc* à la moutarde Lentilles Munster Mousse chocolat
LUNDI 13 Macédoine au paprika Paupiette de veau olives Semoule Vache picon Fruit de saison IGP	MARREDI 14 Céleri remoulade Escalope de volaille Epinards béchamel Rondelé Fian caramél	MERREDI 15 Salade de tomates Boules de boeuf Petits pois Petit suisse arôme Fruit de saison	JEUDI 16 Salade haricots blancs Gratin de macaronis au fromage et tomate Yaourt sucré Gâteau anniversaire	VENREDI 17 Taboulé Poisson pané Purée carottes Camembert Purée de banane
LUNDI 20 Panaché de chou Lieu à la bretonne Riz Petit suisse sucré Purée pomme	MARREDI 21 Betteraves Emincé de poulet Blé aux petits légumes Croc lait Fruit	MERREDI 22 Tarte au fromage Pavé aux courgettes Chou fleur béchamel Emmental Roulé chocolat	JEUDI 23 Concombre vinaigrette Hachis parmentier Bûche de chèvre Crème dessert vanille	VENREDI 24 Carottes râpées Sauté de porc* à la provençale Coquillettes Yaourt arôme Fruit

ZONE A Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers
ZONE B Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg
ZONE C Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

RECETTE HOUMOUS

- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin
- jus d'un demi citron
- huile d'olive & de sésame
- 1 à 2 gousses d'ail



1. Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur et mixer avec un peu d'eau de cuisson.
2. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Pour finir couvrir le houmous d'huile de sésame et de cumin.

