

# Novembre

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus



	Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11 novembre	Jeudi 12	Vendredi 13	Lundi 16
<b>Hors d'œuvre</b>	Salade verte vinaigrette	Haricots verts vinaigrette	Pizza au comté et beaufort	Salade western	Filet de lieu sauce orientale ou curry de légumes	Sauté de veau Marengo ou légumes du couscous et pois chiches	Lentilles vinaigrette	Mercredi 11 novembre	Carottes multicolores vinaigrette	Salade verte vinaigrette	Sauté d'agneau au romarin ou œufs brouillés
<b>Plat principal et garniture</b>	Brandade de morue	Omelette au fromage Ratatouille et pommes de terre	Poulet ou égrainé végétal tomate Coquillettes	Carbonade de bœuf ou rouleaux végétaux Duo de carottes	Riz	Pommes vapeur ou semoule	Filet de colin meunière ou pavé à l'emmental Haricots verts ou épinards à la crème		Curry de légumes Riz	Steak haché de bœuf ou pavé épinards graines de courge Purée de potiron et pommes de terre	Duo flageolets et haricots verts ou haricots blancs à la tomate
<b>Fromage Laitage</b>	Fromage blanc nature	Bûche mi-chèvre	Gouda	Comté	Petit-suisse aux fruits	Emmental	Fourme d'Ambert et bûche mi-chèvre		Fromage coque rouge	Yaourt nature	Camembert
<b>Dessert</b>	Crêpe au chocolat	Fruit	Fruit	Mousse au chocolat		Fruit	Fruit		Liégeois au chocolat	Fruit	Fruit
<b>Goûter</b>	Pain - gelée de groseille - lait nature	Pain - miel - purée de pomme banane	Pain - fromage frais - fruit	Pain au lait - barre chocolat - fruit	Pain - beurre - purée de pommes	Pain - beurre - lait nature	Croissant - lait nature - purée de pomme banane		Petits-beurre - petit-suisse - fruit	Pain - confiture d'abricot - fruit	Petits-beurre - fromage blanc - purée de pomme banane

	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25 Menu Canada	Jeudi 26	Vendredi 27 Menu local	Lundi 30	Mardi 1 <sup>er</sup> déc.
<b>Hors d'œuvre</b>	Segments de pamplemousse	Potage de légumes	Saucisson sec ou œuf dur mayonnaise	Salade pommes de terre façon piémontaise	Salade iceberg vinaigrette	Sauté de porc sauce moutarde à l'ancienne ou omelette au fromage	Betteraves vinaigrette au sirop d'érable	Concombre à la crème	Chou blanc vinaigrette	Salade de lentilles vinaigrette	Blanquette de dinde duo maïs haricots rouges à la mexicaine
<b>Plat principal et garniture</b>	Haricots rouges à la tomate Céréales gourmandes	Jambon blanc de dinde rouleaux végétaux Beignets de brocolis	Escalope de volaille sauce forestière ou pavé végétal mexicain Courgettes à la tomate ou haricots beurre fondants	Filet de lieu aux épices riz semi-complet aux amandes Brunoise de légumes	Hachis parmentier ou parmentier végétal	Printanière de légumes ratatouille et pommes de terre	Égrainé végétal au cheddar Potatoes	Poisson frais sauce crème citron ou cœurs de blé aux petits légumes Trio de fleurlette	Rôti de bœuf pavé aux lentilles Purée de courges	Filet de lieu jaune sauce aux fines herbes omelette nature Carottes	Pommes vapeur coquillettes
<b>Fromage Laitage</b>	Fromage frais	Saint-paulin	Saint-nectaire	Cantal	Yaourt nature	Tome des Pyrénées	Petit-suisse	Comté	Yaourt aromatisé	Gouda	Fromage blanc aux fruits
<b>Dessert</b>	Île flottante	Fruit	Banane	Fruit	Fruit	Fruit	Pancakes	Tarte au chocolat	Fruit	Fruit	Fruit
<b>Goûter</b>	Pain - confiture abricots - fruit	Madeleine - yaourt nature - jus de fruit	Pain - barre chocolat - fruit	Cookie chocolat - lait nature - purée de poire	Pain - barre chocolat noir - jus d'orange	Pain - confiture de fraises - lait nature	Biscuit moelleux - fromage blanc - fruit	Pain - beurre - jus d'orange	Pain au chocolat - yaourt nature - fruit	Pain - miel - fromage blanc	Pain - confiture de fraise - fruit

- : produit issu de l'agriculture biologique
- : produit label rouge
- : production agricole francilienne ou provenant d'un rayon de moins de 300km

- : produit d'appellation d'origine protégée
- : produit d'indication géographique protégée
- : produit issu de la démarche bleu blanc cœur



**Salade façon piémontaise** : pommes de terre, tomate, œuf, comichon, mayonnaise.

**Salade western** : pommes de terre, haricots rouges, maïs, poivron vert, ciboulette.

Le deuxième choix concerne les restaurants fonctionnant en self des écoles élémentaires de la ville.

Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.

Pain bio à tous les repas et aux goûters.

# Décembre

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus



	Mercredi 2	Jeudi 3	Vendredi 4	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16
<b>Hors d'œuvre</b>	Salade de riz cocotte	Potage de légumes	Carottes colorées	Carbonade de bœuf <b>ou</b> omelette au fromage Röstis de pomme de terre	Cœurs de laitue vinaigrette	Salade façon piémontaise	Chou rouge  vinaigrette au cassis	Carottes râpées  vinaigrette	Salade de pommes de terre aux olives	Légumes de couscous d'antan et pois chiches Semoule	Salade des champs
<b>Plat principal et garniture</b>	Cubes de colin aux graines <b>ou</b> aiguillettes au fromage Ratatouille	Gratin de céréales	Sauté de porc sauce coco <b>ou</b> curry de petits pois Riz	Filet de lieu jaune sauce citron <b>ou</b> riz  semi complet aux amandes Duo de haricots	Curry de légumes aux pois chiches Céréales gourmandes	Chipolatas <b>ou</b> rouleaux végétaux Lentilles	Sauté d'agneau Marengo <b>ou</b> pavé de pois chiches  Petits pois	Escalope de volaille sauce chasseur <b>ou</b> égrainé végétal façon chili Carottes	Colin sauce dorée <b>ou</b> omelette nature Chou-fleur <b>ou</b> haricots plats d'Espagne		
<b>Fromage Laitage</b>	Saint-paulin	Fromage blanc	Saint-nectaire	Brie	Fromage fondu	Petit-suisse nature	Emmenthal	Yaourt nature	Édam	Cantal jeune	Comté
<b>Dessert</b>	Dés d'ananas au sirop	Fruit *	Purée de pomme fraise	Fruit *	Crêpe au chocolat	Fruit *	Purée de pomme cassis	Banane	Liégeois au chocolat	Salade de fruits frais	Fruit *
<b>Goûter</b>	Pain - barre chocolat noir - jus d'orange	Pain au lait - fruit * - yaourt nature	Madeleine - lait nature - fruit *	Pain - barre chocolat noir - jus de raisin	Pain - miel - fruit *	Petits-beurre  - jus d'orange - purée de pomme banane	Pain - confiture de fraises - lait nature	Pain - fromage frais - fruit *	Pain - barre chocolat noir - jus multivitamins	Cookies  chocolat - yaourt nature  - fruit *	Pain - beurre - purée de pomme banane

	Jeudi 17	Vendredi 18	Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31		
<b>Hors d'œuvre</b>	<b>Menu surprise</b> 	Cœurs de laitue sauce vinaigrette à l'échalote	Pomélo au sucre	Betteraves  vinaigrette	Roulé au fromage	Salade de mâche aux dés de fromage	<b>Vendredi 25 décembre</b> 	Poulet  rôti <b>ou</b> omelette nature Printanière de légumes	Salade de pommes de terre  vinaigrette	Salade chinoise	Crêpe au fromage	
<b>Plat principal et garniture</b>		Bœuf Stroganoff <b>ou</b> pavé épinards aux graines de courges Pommes vapeur	Colin sauce crème à l'estragon <b>ou</b> œufs brouillés Épinards  et pommes de terre	Sauté d'agneau sauce tajine <b>ou</b> pavé lentilles corail à l'aneth Pâtes	Bouchées soja tomate basilic sauce provençale Haricots verts fondants <b>ou</b> chou-fleur	Poisson frais sauce homardine et riz coloré <b>ou</b> duo de riz  aux amandes		Poulet  rôti <b>ou</b> omelette nature Printanière de légumes	Blanquette de veau et carottes <b>ou</b> couscous aux légumes d'antan	Dhal de lentilles corail aux épinards Riz	Filet de lieu sauce ananas <b>ou</b> pavé emmenthal épinards Duo de courgettes <b>ou</b> haricots plats d'Espagne	
<b>Fromage Laitage</b>		Petit-suisse aux fruits	Emmenthal	Fromage frais aux fines herbes	Petit-suisse aux fruits	Petit-suisse aux fruits <b>ou</b> duo de riz  aux amandes		Camembert	Emmenthal	Brie	Fromage frais aux fines herbes	
<b>Dessert</b>		Fruit *	Riz au lait	Fruit *	Fruit *	Dessert du réveillon		Fruit *	Fruit *	Dés de pêche au sirop	Banane	
<b>Goûter</b>		Pain - confiture de fraise - lait nature	Pain - beurre - petit-suisse  aux fruits	Pain - gelée de groseille - yaourt nature	Galettes au beurre - fruit * - lait nature	Pain au lait - petit-suisse - fruit *		Pain - gelée de groseille - lait nature	Pain - miel - purée de pomme banane	Pain - fromage frais - fruit *	Pain au lait - barre chocolat noir - fruit *	

## Fruits de saison

Clémentine ♦ Clémerville

♦ Kiwi ♦ Orange ♦

Poire ♦ Pomme

**Le deuxième choix** concerne les restaurants fonctionnant en self des écoles élémentaires de la ville.

Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.

**Salade chinoise** : carotte, haricot mungo, céleri, persil.

**Salade de riz cocotte** : riz, œuf, tomate, olives, maïs.

**Salade des champs** : blé cuit, maïs, tomate, emmenthal, vinaigrette.

**Salade façon piémontaise** : pommes de terre, tomate, œuf, cornichon, mayonnaise.

La composition complète des menus (ingrédients et allergènes) est disponible en scannant ce qr code >>>



Pain bio à tous les repas et aux goûters.