

# Novembre

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



|                             | Mardi 2                              | Mercredi 3   | Jeudi 4  | Vendredi 5<br>Menu pirate  | Lundi 8                             | Mardi 9  | Mercredi 10  | Vendredi 12  | Lundi 15   | Mardi 16   |  |
|-----------------------------|--------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Hors d'œuvre                | Salade de pommes de terre            | Maquereau à la tomate  | Soupe de courges   | Salade d'avocat, maïs et tomates sauce cocktail  | Salade iceberg vinaigrette          | Poulet rôti <b>ou</b> omelette au fromage                | Duo de chou et carottes vinaigrette  | Taboulé à l'orientale                                    | Betteraves vinaigrette   | Lentilles vinaigrette                                |  |
| Plat principal et garniture | Omelette<br>Petit pois au bouillon   | Sauté de bœuf <b>ou</b> pavé fromager<br>Duo de carottes et pommes de terres               | Écrasé de pommes de terre au colin <b>ou</b> parmentier de soja<br>Cœurs de laitue vinaigrette | Poulet <b>ou</b> émincé de blé sauce coco<br>Graines de pirate : duo quinoa boulgour   | Brandade de morue                   | Beignets de courgettes <b>ou</b> beignets de brocolis    | Blanquette de veau <b>ou</b> lentilles tomates Riz   | Cubes de poisson aux graines<br>Haricots verts           | Sauté de dinde <b>ou</b> sauce basquaise <b>ou</b> compotée de légumes à l'huile d'olive<br>Haricots rouges et pommes vapeur | Filet de lieu frais sauce dorée<br>Purée de carottes |  |
| Fromage Laitage             | Emmenthal                            | Yaourt nature  | Flan gélifié au chocolat   | Fromage coque rouge  | Cantal                              | Fromage blanc  | Fromage frais à tartiner   | Tome noire des Pyrénées                                  | Édam   | Fromage blanc aux fruits                             |  |
| Dessert                     | Fruit                                | Fruit  | Coffre du trésor : salade de fruits exotiques et brownie                                       | Purée de pommes  | Fruit                               | Tarte au chocolat  | Fruit  | Fruit  | Fruit  | Fruit  |  |
| Goûter                      | Pain - gelée de groseilles - fruit   | Pain - gouda - purée de pommes   | Viennoise nature - lait nature - fruit   | Barre de céréales - yaourt nature - fruit  | Pain - confiture - lait nature      | Croissant - fruit  | Pain - fruit - confiture de fraises  | Pain - fromage à tartiner nature - purée de pomme banane | Petits-beurre - fromage blanc - jus multifruits  | Pain - miel - lait nature                            |  |
|                             | <b>Mercredi 17</b>                   | <b>Jeudi 18</b>  | <b>Vendredi 19</b>   | <b>Lundi 22</b>  | <b>Mardi 23</b>                     | <b>Mercredi 24</b>                                       | <b>Jeudi 25</b>  | <b>Vendredi 26</b>                                       | <b>Lundi 29</b>  | <b>Mardi 30</b>                                      | <b>Mer. 1<sup>er</sup> déc.</b>                  |
| Hors d'œuvre                | Salade de mâche vinaigrette          | Carottes râpées vinaigrette  | Endives vinaigrette à l'huile de noix  | Salade pommes de terre aux olives  | Velouté de légumes                  | Salade mikado  | Pomélo   | Tartinable aux fines herbes et pain de campagne          | Salade iceberg vinaigrette à l'huile d'olive   | Poulet rôti <b>ou</b> émincé de blé à la tomate      | Taboulé à l'orientale                            |
| Plat principal et garniture | Œuf à la coque et baguette<br>Frites | Sauté de bœuf mironton <b>ou</b> égrené de soja à la provençale<br>Chou-fleur sauce Mornay | Couscous boulettes merguez <b>ou</b> couscous pois chiches<br>Semoule                          | Escalope de porc forestière <b>ou</b> filet de colin sauce citron<br>Poelée de légumes | Quiche aux poireaux                 | Filet de poisson frais au pesto<br>Céréales gourmandes   | Émincé de bœuf façon carbonade <b>ou</b> pavé épinards graines de courges<br>Carottes et pommes de terre | Riz aux haricots rouges gourmands                        | Sauté de bœuf aux oignons <b>ou</b> pommes de terre aux carottes<br>Haricots blancs  | Printanière de légumes                               | Quenelles nature<br>Trio de fleurettes           |
| Fromage Laitage             | Yaourt aromatisé à la vanille        | Buche de chèvre  | Fromage frais à tartiner   | Comté  | Fromage frais à tartiner            | Mimolette  | Saint-paulin   | Petit-suisse nature                                      | Camembert  | Fromage à tartiner fouetté nature                    | Fromage blanc nature                             |
| Dessert                     |                                      | Riz au lait  | Quatre-quarts  | Fruit  | Banane                              | Poire conférence   | Moelleux au chocolat   | Salade de fruits frais                                   | Purée de pommes  | Fruit  | Fruit  |
| Goûter                      | Pain - barre de chocolat - fruit     | Pain - gelée de groseilles - fruit   | Cookie chocolat - lait nature - purée de pommes  | Viennoise aux pépites de chocolat - lait nature  | Pain - confiture de fraises - fruit | Biscuit moelleux - fromage blanc - purée de pomme fraise | Pain - beurre - fruit  | Pain - barre de chocolat - jus d'orange                  | Quatre-quarts - purée de pommes - lait nature  | Pain - confiture de fraises - fromage blanc nature   | Pain - barre de chocolat - purée de pomme banane |

À l'abordage moussaillons !  
Le trésor est dans la cambuse !



Jeudi 11 novembre

- Fruits de saison**
- Clémentine
  - Clémenvilla
  - Kiwi
  - Orange
  - Poire
  - Pomme

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



- Salade de pommes de terre** : pommes de terre, olives, vinaigrette.
- Salade mikado** : laitue, tomate, concombre, maïs, oignon, vinaigrette.
- Taboulé à l'orientale** : semoule, tomate, poivrons, pois chiches, huile d'olive, menthe.



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



# SIRESCO

|                                    | Jeudi 2  | Vendredi 3<br>Menu mexicain                                   | Lundi 6  | Mardi 7   | Mercredi 8  | Jeudi 9  | Vendredi 10  | Lundi 13   | Mardi 14   | Mercredi 15                              | Jeudi 16<br>Repas de Noël         |
|------------------------------------|--|---|--|---|---|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
| <b>Hors d'œuvre</b>                | Carottes râpées  vinaigrette                                     | Salade mexicaine  | Haricots verts fondants vinaigrette                    | Velouté de légumes  | Chou rouge  vinaigrette   | Salade de pâtes au maïs  | Carottes râpées  vinaigrette   | Lentilles  vinaigrette   | Pomélo   | Duo haricots rouges et maïs sauce tomate |                                   |
| <b>Plat principal et garniture</b> | Mouclade à la crème aux petits légumes  Riz                      | Enchilada haricots rouges et tortilla de blé                  | Égrené de soja sauce tomate  Céréales méditerranéennes | Croque-monsieur de dinde  ou croque-fromage  Salade iceberg vinaigrette | Pot au feu  ou omelette  Légumes du pot                                   | Filet de poisson frais concassées tomate huile d'olive  Petites fleurettes de chou-fleur | Sauté de porc aux pruneaux d'Agen  ou curry de lentilles corail Semoule  | Sauté de veau sauce Marengo  ou pavé végétal tomate Jeunes carottes          | Filet de lieu sauce crème citron  ou omelette nature  Duo pommes de terre  et d'épinards |  |                                   |
| <b>Fromage Laitage</b>             | Emmenthal  | Fromage type manchego   | Brie   | Fromage blanc   | Emmenthal   | Yaourt nature  | Mimolette  | Yaourt aromatisé aux fruits  | Comté  | Camembert                                |                                   |
| <b>Dessert</b>                     | Flan nappé caramel   | Dés d'ananas au sirop   | Fruit  |   | Quatre-quarts   | Fruit  | Salade de fruits   | Fruit  | Flan chocolat  | Fruit                                    |                                   |
| <b>Goûter</b>                      | Pain - beurre - fruit  | Pain au lait - fruit - jus d'orange                           | Petits-beurre  - yaourt nature - purée de pomme banane | Pain - confiture de fraises - fruit                                     | Pain - barre de chocolat - fruit  | Pain au lait - jus d'orange - purée de pomme banane                                      | Pain - barre de chocolat - yaourt à boire                                | Pain - barre de chocolat - purée de pomme mangue                             | Cookie chocolat  - yaourt nature  - fruit  | Pain - beurre - petit-suisse aux fruits  |                                   |
|                                    | Vendredi 17  | Lundi 20  | Mardi 21   | Mercredi 22   | Jeudi 23  | Vendredi 24  | Lundi 27   | Mardi 28   | Mercredi 29  | Jeudi 30                                 | Vendredi 31<br>Repas du Réveillon |
| <b>Hors d'œuvre</b>                | Cœurs de laitue vinaigrette                                      | Macédoine  mayonnaise   | Salade iceberg aux croûtons vinaigrette                | Salade rizzoni  | Carottes râpées  vinaigrette  | Omelette nature  Coquillettes  | Lentilles  vinaigrette   | Couscous boulettes merguez  ou couscous bouchées soja tomate basilic Semoule | Chou rouge  vinaigrette  | Velouté de légumes                       |                                   |
| <b>Plat principal et garniture</b> | Chipolatas  ou cubes de poisson aux graines Purée de pois cassés | Poulet  sauce cajun  ou curry de légumes  Céréales gourmandes | Riz  aux amandes  Ratatouille                          | Filet de poisson frais sauce champignons  Haricots verts                | Bœuf  aux haricots rouges  ou pavé fromager  Brocolis  et pommes de terre |  | Sauté de dinde  sauce paprika  ou omelette nature  Jardinière de légumes | Sauté de veau et haricots blancs   ou légumes à la provençale  Carottes      | Œuf à la coque  et baguette Frites   |  |                                   |
| <b>Fromage Laitage</b>             | Mimolette  | Fromage blanc aux fruits                                      | Tome des Pyrénées                                      | Yaourt aromatisé à l'abricot  | Brie de Meaux   | Saint-paulin   | Fromage à tartiner nature  | Yaourt  aromatisé à la fraise  | Cantal   | Petit-suisse nature                      |                                   |
| <b>Dessert</b>                     | Purée de pommes  | Fruit   | Pomme  | Fruit   | Flan nappé vanille  | Salade de fruits   | Fruit  | Fruit  | Semoule au lait  | Fruit                                    |                                   |
| <b>Goûter</b>                      | Pain au lait - confiture de fraises - fruit                      | Pain - beurre - yaourt à boire                                | Pain - gelée de groseilles - jus de raisin             | Galettes au beurre - fruit  - lait nature                               | Pain - barre de chocolat - fruit  | Barre de céréales - lait nature - fruit  | Pain - barre de chocolat - fruit   | Pain - crème de marrons - lait nature  | Madeleine - petit-suisse nature - fruit  | Pain - miel - fruit                      |                                   |

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

- : produit issu de la démarche bleu blanc cœur
- : œuf ou viande de France
- : produit à haute valeur environnementale

: plat élaboré par nos cuisiniers à partir de produits bruts ou peu transformés

**Fruits de saison**  
Clémentine • Clémenvilla  
• Kiwi • Orange •  
Poire • Pomme

**Salade mexicaine** : pommes de terre, haricots rouges, tomate, maïs, poivron vert, vinaigrette.  
**Salade rizzoni** : pâtes basilic, tomate.

Pain bio à tous les repas et aux goûters.