

Septembre

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



SIRESCO

| | Lundi 30 août | Mardi 31 août | Mercredi 1 ^{er} | Jeudi 2 | Vendredi 3 | Lundi 6 | Mardi 7 | Mercredi 8 | Jeudi 9 | Vendredi 10 | Lundi 13 |
|------------------------------------|--------------------------------------|---|---|--|---|--|---|----------------------------------|---|--|--|
| Hors d'œuvre | Tomate à croquer | Salade verte vinaigrette | Pizza au fromage | Betteraves vinaigrette | Carottes râpées vinaigrette citron cumin menthe | Sauté de veau Marengo | Melon | Tomate à croquer | Taboulé à l'orientale | Betteraves vinaigrette | Salade de haricots blancs |
| Plat principal et garniture | Curry de légumes aux pommes de terre | Filet de poisson meunière et citron Riz | Sauté d'agneau au romarin Brocolis | Raviolis de légumes Salade verte | Omelette nature Petits pois au bouillon | ou tajine de légumes Semoule semi-complète | Poulet rôti ou omelette nature Duo de haricots verts et pommes de terre | Carbonara de légumes Fusilis | Filet de lieu à la sauge ou pavé épinards emmenthal graines de courges Purée de courgettes et pommes de terre | Boulettes de bœuf sauce tomate ou bouchées de soja tomate basilic sauce tomate Cœurs de blé aux petits légumes | Sauté de dinde sauce blanquette ou riz semi-complet Légumes blanquette |
| Fromage Laitage | Petit-suisse nature | Mimolette | Yaourt nature | Emmenthal | Camembert | Cantal | Fromage frais à tartiner | Fromage blanc nature | Tome noire des Pyrénées | Petit-suisse aux fruits | Yaourt aromatisé vanille |
| Dessert | Fruit | Purée de pommes fraise | Fruit | Liégeois au chocolat | Semoule au lait | Raisin | Purée de pommes | Tarte aux poires | Poire | Fruit | Fruit |
| Goûter | Pain - barre de chocolat - fruit | Pain - gelée de groseilles - fruit | Madeleine - petit-suisse nature - jus multivitamins | Viennoise nature - lait nature - fruit | Barre de céréales - yaourt nature - fruit | Pain - beurre - lait nature | Croissant - fruit | Pain - fruit - barre de chocolat | Pain au lait - confiture d'abricots - jus d'orange | Pain - fromage à tartiner nature - purée de pomme banane | Petits beurre - fromage blanc - jus multivitamins |

| | Mardi 14 | Mercredi 15 | Jeudi 16 | Vendredi 17 | Lundi 20 | Mardi 21 | Mercredi 22 | Jeudi 23 | Vendredi 24 | Lundi 27 | Mardi 28 | Mercredi 29 |
|------------------------------------|--|----------------------------------|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| Hors d'œuvre | Melon | Salade iceberg vinaigrette | Pastèque | Tomate vinaigrette | Semaine bio et locale | | | | | | | |
| Plat principal et garniture | Cubes de poisson aux graines ou croustillants de blé Pâtes aux légumes du soleil | Parmentier de bœuf | Sauté d'agneau aux fèves ou omelette nature Brocolis et pommes de terre | Quenelles sauce forestière Semoule semi-complète | Escalope de dindonneau au romarin ou filet de colin sauce citron Carottes | Jambon de dinde ou omelette nature Coquillettes | Daube de bœuf à la provençale Courgettes et pommes de terre | Filet de poisson frais au pesto d'herbes Haricots verts fondants | Riz aux haricots rouges gourmands | Sauté d'agneau mironton ou émincé de blé sauce tomate Flageolets | Poulet rôti ou pavé emmenthal épinards aux graines de courges Carottes | Filet de poisson frais crème au poivron rouge Trio de fleurlette |
| Fromage Laitage | Bûche de chèvre | Tome noire des Pyrénées | Édam | Fromage blanc aux fruits | Comté | Yaourt aromatisé fraise | Fromage frais à tartiner | Mimolette | Petit-suisse nature | Camembert | Fromage à tartiner fouetté | Fromage blanc nature |
| Dessert | Purée de pommes fraise | Purée de pommes abricots | Semoule au lait | Duo de raisin | Fruit | Moelleux au chocolat | Fruit | Poire conférence | Salade de fruits frais | Fruit | Riz au lait | Tarte normande |
| Goûter | Pain - miel - fromage blanc nature | 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 pommes fraises | Pain - beurre - fruit | Pain - barre de chocolat noir - jus d'orange | Quatre quarts - purée de pommes - lait nature | Pain - confiture de fraises - fromage blanc nature | Pain - barre de chocolat - fruit |

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



Carbonara de légumes : brocolis, carottes, haricots blancs, crème fraîche.

Salade de boulgour quinoa : duo boulgour quinoa, poivron, concombre, feta, huile d'olive.

Salade de lentilles : lentilles, échalotes, vinaigrette.

Salade de pommes de terre à l'indienne : pommes de terre, pois chiches, maïs, vinaigrette au cumin.

Taboulé à l'orientale : semoule, tomate, poivrons, pois chiches, huile d'olive, menthe.

Fruits de saison

Kiwi • Orange • Pêche
• Poire • Pomme • Prune • Raisin

Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.

Pain bio à tous les repas et aux goûters pour les villes de :
Champigny-sur-Marne, Compans et Tremblay-en-France.

Octobre

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



SIRESCO

| | Jeudi 30 sept. | Ven. 1 ^{er} oct | Lundi 4 | Mardi 5 | Mercredi 6 | Jeudi 7 | Vendredi 8 | Lundi 11 | Mardi 12 | Mercredi 13 | Jeudi 14 |
|------------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|--|
| Hors d'œuvre | Concombre vinaigrette ou carottes râpées vinaigrette | Menu italien Velouté de tomates | Salade de haricots verts fondants vinaigrette | Velouté de légumes | Chou rouge | Salade de pâtes au maïs | Carottes râpées vinaigrette | Lentilles vinaigrette | Pomélo | Duo haricots rouges et maïs sauce tomate | Cœurs de laitue vinaigrette |
| Plat principal et garniture | Escalope de dinde ou légumes de couscous et pois chiches Duo de boulgour quinoa | Tarte tomate fromage de chèvre Salade iceberg vinaigrette | Égrené de soja sauce tomate Céréales méditerranéennes | Brandade de morue Salade iceberg vinaigrette | Carbonade de bœuf Carottes | Filet de poisson frais sauce tomate Petites fleurettes de chou fleur | Sauté de porc aux pruneaux ou curry de lentilles corail coco Duo boulgour quinoa | Mijoté de bœuf au romarin ou pavé végétal tomate Jeunes carottes | Filet de lieu sauce crème citron ou omelette nature Duo épinards pommes de terre | Riz semi-complet | Chipolatas ou cubes de poisson aux graines Purée de butternut |
| Fromage Laitage | Emmenthal | Fromage à tartiner fouetté et gressins | Saint-nectaire | Fromage blanc | Emmenthal | Yaourt nature | Saint-paulin | Yaourt aromatisé aux fruits | Comté | Camembert | Mimolette |
| Dessert | Flan nappé caramel | Raisin | Fruit | Quatre quarts au citron | Pomme | Salade de fruits | Fruit | Flan chocolat | Poire | Tarte normande | |
| Goûter | 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 - petit-suisse nature | Pain - barre de chocolat - lait nature | Pain - barre de chocolat noir - purée de pomme mangue | Cookies chocolat - yaourt nature - fruit | Pain - beurre - petit-suisse aux fruits | Pain au lait - confiture de fraise - fruit |
| | Vendredi 15 Promenons-nous dans les bois | Lundi 18 | Mardi 19 | Mercredi 20 | Jeudi 21 | Vendredi 22 | Lundi 25 | Mardi 26 | Mercredi 27 | Jeudi 28 | Vendredi 29 Menu Romainville |
| Hors d'œuvre | Tarte au potimarron | Macédoine | Œuf dur mayonnaise | Salade rizzoni | Carottes râpées | Rôti de porc sauce charcutière ou omelette au fromage Coquillettes | Salade de lentilles vinaigrette | Couscous boulettes merguez Semoule | Chou rouge vinaigrette | Velouté de légumes | Salade verte aux croûtons et dés de fromage |
| Plat principal et garniture | Rôti de dinde froid sauce tartare ou émincé de blé sauce forestière Haricots verts fondants aux châtaignes | Poulet sauce cajun ou curry de légumes Céréales gourmandes | Riz aux amandes Brocolis | Filet de poisson frais sauce champignons des bois Haricots verts | Sauté de bœuf aux haricots rouges ou pavé du fromager Ratatouille et pommes de terre | Sauté de dinde sauce paprika Jardinière de légumes | Sauté de dinde sauce paprika Jardinière de légumes | Sauté de veau et haricots blancs Carottes | Œuf à la coque et baguette | Frites | Mini penne façon carbonara de dinde |
| Fromage Laitage | Fromage à tartiner aux noix | Fromage blanc aux fruits | Tome des Pyrénées | Yaourt aromatisé abricot | Brie de Meaux | Saint-paulin | Fromage à tartiner nature | Yaourt aromatisé fraise | Cantal | Petit-suisse nature | Comté |
| Dessert | Duo de raisin | Fruit | Pomme | Fruit | Flan nappé vanille | Salade de fruits frais | Fruit | Fruit | Semoule au lait | Fruit | Moelleux au chocolat |
| Goûter | Pain - barre de chocolat - jus d'orange - fruit | Pain - beurre - petit-suisse - aux fruits | Pain - gelée de groseilles - jus de raisin | Galettes au beurre - fruit - lait nature | Pain - barre de chocolat - fruit | Barre de céréales - lait nature | Pain - barre de chocolat - fruit | Pain - crème de marrons - lait nature | Madeleine - petit-suisse nature - fruit | Pain - miel - fruit | Pain au lait - jus de raisin - fruit |

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

Les goûters proposés dans les menus ne concernent pas les villes de : **Compans** et **Tremblay-en-France**.



Salade de pâtes au maïs: pâtes, maïs, vinaigrette.
Salade rizzoni: pâtes, tomates, échalote, basilic, vinaigrette.
 Les mots soulignés signalent les viennoiseries livrées par le boulanger.

Pain bio à tous les repas et aux goûters pour les villes de : **Champigny-sur-Marne**, **Compans** et **Tremblay-en-France**.