

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

Tortellini de volaille
en bouillon 1.3.7

Plat Chaud

Crumble de cabillaud
MSC au citron vert 1.4.7



Pommes de terre
au four 12



Champignons poêlés
Sauce au beurre blanc 1.7

Dessert

Tartelette
au chocolat
1.3.6.7

Goûter

Compote et boudoir 1.3.7

Mardi

Entrée

Velouté d'asperges
7

Plat Chaud

Gyros de porc
Frites



Brocolis



Sauce fromage blanc 7

Végétarien

Omelette au cheddar 3.7

Dessert

Petits suisses 7

Goûter

Ananas

Entrée

Carottes râpées et
vinaigrette 3.10.12

Plat Chaud

Gratin de coquillettes,
blanc de dinde 1.7
Poireaux braisés

Végétarien

Gratin de coquillettes,
dés de fromage 1.7

Dessert

Fromage blanc,
au coulis de fruits rouges



Goûter

Brioche 1.3.6.7

Mercredi

Jeudi

Entrée

La butter soup' 12



Végétarien

Boulettes végétariennes 6
Eby 1

Choux fleurs



Sauce à la suédoise 1.4.6.7

Dessert

Banane

Goûter

Pain complet, gouda 1.7

Entrée

Soupe de poireaux 12

Plat Chaud

Filet de poulet cuit
au bouillon
Gnocchis 1
Petits pois



Végétarien

Gnocchis à la sauce
champignons et
mozzarella 1.7

Dessert

Poire

Goûter

Gaufre de Liège 1.3.6

Vendredi

La pizza ensoleillée de Pooky - Diamètre 33 cm



Ingrédients

1 pâte à pizza
3 belles grosses tomates
¼ de courgette
1 yaourt au lait de chèvre
1 cuillère à café de moutarde
¼ d'une boule de mozzarella
Di bufala
Sel marin, poivre
Basilic ciselé au moment de servir
1 cuillère à café de curry
Herbes de Provence

Préparation

1. Etalez la pâte sur une plaque de cuisson sans créer de rebords. Piquez à la fourchette pour éviter qu'elle gonfle durant la cuisson.
2. Mélangez le yaourt + la moutarde + le sel + le poivre + le curry. Etalez ensuite sur la pâte.
3. Coupez les tomates en tranches fines et disposez sur le mélange de yaourt. Laissez quelques trous pour déposer des rondelles de courgette.
4. Saupoudrez d' Herbes de Provence.
5. Enfin, déposez des petits morceaux de mozzarella.
6. Enfouez 20 minutes à 180°C.
7. Accompagnez d'une salade verte.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les allergènes

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 4- poisson
- 5- arachide
- 6- soja
- 7- lait
- 8- fruit à coque
- 9- céleri
- 10- moutarde
- 11- sésame
- 12- sulfites
- 13- lupin
- 14- mollusques

Bon appétit!



Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits





Les menus concoctés par Justine



Lundi

Entrée
Comté 7

Plat Chaud 
Cabillaud pané 1,3,4,
Pommes de terre
rôties 12 
Epinards à la crème 7
Ketchup

Dessert
Compote

Gaûter
Cookie 1,3,6,7

Mardi

Entrée
Crème de courgette
7,12

Plat Chaud
Bœuf bourguignon 1,6,7 
Mini penne 1
Ratatouille

Végétarien
Steak de soja 6

Dessert
Yaourt aux fruits mixés 7

Gaûter
Tomates cerises,
emmental, noix 7,8

Entrée
Velouté Stop food waste
ratatouille et pommes de
terre 12

Plat Chaud
Emincé de quorn au jus
d'érable 1,3,6,7
Boullghour à la tomate 1 
Champignons

Dessert
Mousse au chocolat
3,6,7

Gaûter
Crêpe au sucre 1,3,7

Mercredi

Jeudi

Entrée
Soupe de tapioca

Plat Chaud
Burrito de bœuf 1 
Poivrons, maïs
sauce tomate

Végétarien
Burrito végétarien 1,3,6,7

Dessert
Kiwi

Gaûter
Brownie d'anniversaire
1,3,6,7,8

Entrée
Œuf mimosa 3,10,12

Plat Chaud
Macaronis, sauce Kiri
1,7
Salade coleslaw 3,10,12

Dessert
Yaourt vanille bio 
7

Gaûter
Salade de fruits 12

Vendredi

- Les allergènes**
- 1- gluten
 - 2- crustacés
 - 3- oeuf
 - 4- poisson
 - 5- arachide
 - 6- soja
 - 7- lait
 - 8- fruit à coque
 - 9- céleri
 - 10- moutarde
 - 11- sésame
 - 12- sulfites
 - 13- lupin
 - 14- mollusques



Bon appétit!

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

-  Produits céréaliers, féculents & légumes secs
-  Produits laitiers
-  Viandes, poissons & oeuf
-  Légumes & fruits

Le smoothie préféré de Pooky - pour 1 personne



Ingrédients

- 1 petite poignée de fraises surgelées ou fraîches selon la saison
- 1 petite poignée de framboises surgelées ou fraîches selon la saison
- 2 grosses poignées d'épinards frais
- 1 branche de menthe fraîche Bio ou surgelée
- 1 poignée de noisettes et d'amandes mélangées

Préparation

Passez au mixeur tous les ingrédients afin d'obtenir une texture lisse.



La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

Crème de petit pois,
basilic 7.12 

Plat Chaud

Carbonara 1.7 
Orecchiettes 1 
Brocolis 

✓ Végétarien

Carbonara au tofu 1.6

Dessert


Donuts sucré 1.6.7 

Goûter



Banane 

Mardi

Entrée

Salade de tomates
3.10.12 

✓ Plat Chaud

Pizza à la napolitaine
1.6.7 
Salade verte 3.10.12 

Dessert

Pomme 

Goûter

Tarte au flan 1.3.6.7 

Mercredi




Jeudi



Entrée

Dips de légumes 3.10.12 

Plat Chaud

Pastéit 1.3.7.9 
Pommes grenailles 
Embeurré de chou blanc
7 

✓ Végétarien

Bouchée à la reine aux
œufs 1.3.7

Dessert

Mangue 

Goûter

Lait, petits beurres
1.3.7 

Entrée

Soupe chinoise
aux vermicelles 1.6 

Plat Chaud

Poulet sauté 1.6 
Riz blanc 
Haricots beurres 

✓ Végétarien

Tofu sauté aux petits
légumes et champignons
1-6 

Dessert

Yaourt aux fruits
7 

Goûter

Smoothie asiatique 

Vendredi

Les allergènes

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 4- poisson
- 5- arachide
- 6- soja
- 7- lait
- 8- fruit à coque
- 9- céleri
- 10- moutarde
- 11- sésame
- 12- sulfites
- 13- lupin
- 14- mollusques

Bon appétit!



Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

-  Produits céréaliers, féculents & légumes secs
-  Produits laitiers
-  Viandes, poissons & oeuf
-  Légumes & fruits

Le gâteau anti-gaspillage de la cousine de Pooky - pour un grand cake



Ingrédients

133ml de sirop d'une conserve de pêche (soit la totalité du sirop d'une boîte)
240g de farine de blé
2 œufs
40g de noix de coco râpée
1 sachet de poudre à lever
50g d'huile de d'olives
100g de chocolat noir fondu
2 bananes bien mûres
3 oreillons de pêches
1 poignée d'amandes concassées au couteau

Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain marie.
2. Battre en omelette les œufs, ajoutez les farines + le sirop + la noix de coco + la poudre à lever + l'huile.
3. Coupez en rondelles les bananes et en petits cubes les oreillons de pêches.
4. Incorporez à la pâte délicatement.
5. Incorporez grossièrement le chocolat fondu, il doit rester quelques parties blanches.
6. Versez dans un moule à cake.
7. Déposez les amandes concassées au couteau sur la préparation et tassez légèrement.
8. Enfouez à 180°C 45 minutes.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les menus concoctés par Justine



Lundi

Entrée

Minestrone di verdura 1.9

Plat Chaud

Polpette al sugo (boulettes de viande à la sauce tomate) 1.6

Fusillis 1

Courgettes



Végétarien

Polpette végétarienne, sauce tomate 1.6

Dessert

Tiramisu 1.3.7

Goûter

Compote de pomme maison



Mardi

Entrée

Tomates cerises

Pic Nic à l'anglaise

Sandwich triangle au blanc de volaille 1.7
Chips



Végétarien

Sandwich triangle au gouda 1.7

Dessert

Fraises

Goûter

Bretzel salé 1



Mercredi

Jeudi



Vendredi

Les allergènes

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 4- poisson
- 5- arachide
- 6- soja
- 7- lait
- 8- fruit à coque
- 9- céleri
- 10- moutarde
- 11- sésame
- 12- sulfites
- 13- lupin
- 14- mollusques

Bon appétit!



Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

Cookies à la cacahuète – Pour 7 portions



Ingrédients

- 40g de sucre complet
- 80g de purée de cacahuète
- 25ml de lait végétal de votre choix (pour cette recette du lait de noisette)
- 40g de farine de riz complet ou de blé complet
- 20g de maïzena
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préchauffer votre four à 180°C.
Bien mélanger tous les ingrédients secs (sucre, farine et maïzena) et ajouter ensuite le reste des ingrédients.
Former des boules et les aplatir à l'aide d'une fourchette, sur du papier de cuisson posé sur une plaque de cuisson.
Enfourner pendant 25 minutes à 180°C.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les menus concoctés par Justine



Lundi

Entrée

Coleslaw 3.10.12

Plat Chaud

Calamars frits 1.14
Patate douce
Trilogie de poivrons

Dessert

Glace à l'eau

Gaïter

Lait et boudoir 1.3.7



Mardi

Entrée

Wrap au fromage 1.7

Plat Chaud

Currywurst 12
Kartoffelpuffer 12
Compote

Végétarien

Saucisse de soja 1.6

Dessert

Yaourt aux fruits 7

Gaïter

Melon

Entrée

Soupe de lentilles

Plat Chaud

Tranche de blanc volaille
Coquillettes 1
Fondue de poireaux 7

Végétarien

Gouda 7

Dessert

Poire cuite

Gaïter

Cookie M & M's
1.3.5.6.7

Mercredi

Jeudi

Entrée

Radis 3.10.12

Plat Chaud

Eglefin MSC 4
Nouilles 1
Courgette grillée
marinée 12
Quartier de citron

Dessert

Fromage blanc sucré 7

Gaïter

Baguette et Kiri 1.7

Entrée

Chanteneige 7

Plat Chaud

Cordon bleu 1.3.7
Riz basmati
Choux-fleurs

Végétarien

Nuggets végétariens
1

Dessert

Compote pomme,
framboise, miel

Gaïter

Cake salé 1.3.7

Vendredi

Les allergènes

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 4- poisson
- 5- arachide
- 6- soja
- 7- lait
- 8- fruit à coque
- 9- céleri
- 10- moutarde
- 11- sésame
- 12- sulfites
- 13- lupin
- 14- mollusques

Bon appétit!



Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

La potion magique des abeilles Pour 1 portion



Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de pollen (frais ou sec)
- Le jus d'un citron jaune
- 1 verre d'eau
- 1 cuillère à café de miel

Préparation

Verser tous les ingrédients dans un verre. De préférence, le soir avant de dormir. Le lendemain matin, mélanger et déguster cette boisson pour être en forme et vaincre les microbes !

Cette boisson peut se consommer sous forme de cure de 15 jours plusieurs fois dans l'année.

La clé d'un bon repas

- 1 Cruauté (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits





Les menus concoctés par Justine

Lundi

Mardi

Entrée

Velouté de légumes 9.12

Plat Chaud

Hoki de Nouvelle-Zélande 4
Semoule 1
Haricots verts
Sauce aurore 1.7



Dessert

Pastèque

Goûter

Beignets 1.3.7

Entrée

Concombre 3.10.12

Plat Chaud

Tagliatelles sauce marinara et copeaux de parmesan 1.3.7
Tomates cerises

Dessert

Fromage blanc et miel 7

Goûter

Madeline et lait 1.3.7

Mercredi

Jeudi

Entrée

Soupe de choux-fleurs 12

Plat Chaud

Omelette à la mozzarella 3.7
Purée de pommes de terre 7.12
Courgette jaune

Dessert

Génoise, crème anglaise 1.3.7

Goûter

Brownie d'anniversaire 1.3.6.7.8

Entrée

Fromage et noix 7.8

Plat Chaud

Hamburger 1.7.11
Potatoes
Salade verte 3.10.12

Végétarien

Burger végétarien 1.3.6.7.10.11.12

Dessert

Melon

Goûter

Jus orange et biscuit sec 1.3.6.7

Vendredi

Les allergènes

- 1- gluten
- 2- crustacés
- 3- oeuf
- 4- poisson
- 5- arachide
- 6- soja
- 7- lait
- 8- fruit à coque
- 9- céleri
- 10- moutarde
- 11- sésame
- 12- sulfites
- 13- lupin
- 14- mollusques

Bon appétit!



Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viandes, poissons & oeuf
- Légumes & fruits

Anzac biscuit (Biscuits australiens à la noix de coco)



Ingédients

80g de flocons d'avoine sans gluten
100g de farine
60g de noix de coco râpée
1/2 càc de poudre à lever sans gluten
40g de sucre
30g de sirop d'érable
95g d'huile de coco fondue

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Dans un saladier mélanger l'ensemble des ingrédients dans l'ordre.
Vous obtenez une pâte légèrement friable, c'est normal.
Réaliser des boules, déposer sur une plaque de four recouverte d'une feuille de cuisson. Serrer bien dans les mains ces boules.
Enfourner à 180°C 20min jusqu'à ce que vos biscuits soient dorés.
Laisser refroidir complètement avant de les déguster afin qu'ils soient bien croquants.

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Nos engagements produits

