

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

Bouillon de
vermicelles 1,9



Plat Chaud

Steak haché
Riz blanc
Carottes Vichy



Végétarien

Steak de soja 6

Dessert

Galette des rois 1,3,6,7,8

Gaûter

Yaourt caramel +
mandarine 7



Mardi

Entrée

Potage de haricots verts



Plat Chaud

Emincé de veau au romarin
1,6,7,9
Coquillettes 1
Epinards à la crème 7



Végétarien

Emincé de quorn au
romarin 1,3,6,7,9

Dessert

Yaourt à la vanille 7

Gaûter

Ananas



Mercredi

Entrée

Salade verte et
croûtons 1,3,7,10

Plat Chaud

Tajine végétarien 1,6,7,9
Semoule 1
Légumes tajine 9,12

Dessert

Salade de fruits,
madeleine 1,3

Gaûter

Tarte aux pommes
1,3,6,7



Jeudi

Entrée

Crème de petits pois 7,12



Plat Chaud

Effiloché de poulet et
son jus 1,6,7,9
Riz pilaf
Chou fleur violet



Végétarien

Chili sin carne 1,3,6

Dessert

Banoffee 1,3,6,7

Gaûter

Lait au miel + biscuit
1,3,6,7,8



Entrée

Friand au fromage 1,3,7

Plat Chaud

Daurade, quartier de
citron 4
Flageolet à la tomate 1
Purée de potimarron 7



Dessert

Milk-shake chocolat 6,7

Gaûter

Baguette + edam 1,7

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

Galette des rois



Ingrédients

- 140g d'amandes en poudre
- 100g de sucre fin
- 75g de beurre tendre
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 1 fève
- 2 pâtes feuilletées

Préparation

Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou

Placer le pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève

Recouvrir avec la 2^{ème} pâte, en collant bien les bords

Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner de jaune d'œuf

Enfourner pendant 20 - 30 minutes à 200°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

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



Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

Salade de carottes,
orange 3,10,12



Plat Chaud

Merlu 4
Macaroni 1



Légumes couscous 9,12
Sauce citronné 1,4,7,10,14

Dessert

Fromage blanc
compote 7



Gâter

Cookie 1,3,6,7

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

Mardi

Entrée

Soupe de légumes 9



Plat Chaud

Curry de pois chiche 12
Naan au fromage 1,7
Purée de courge

Végétarien

One pot végétarien 6

Dessert

Roulé confiture d'abricot
1,3,6,7

Gâter

Yaourt à boire, carré de
chocolat 6,7

Jeudi

Entrée

Crème de châtaigne 1,7

Plat Chaud

Omelette roulé 3,7
Gnocchis 1
Haricots verts

Dessert

Yaourt nature sucré 7

Gâter

Dips de fruits 6,7

Entrée

Velouté de fenouil 7

Plat Chaud

Emincé de dinde rôtie
1,6,7,9
Boulgour à la tomate 1
Champignons persillés
Jus au romarin 1,6,7,9

Végétarien

Emincé de quorn au
romarin 1,3,6,7,9

Dessert

Salade de fruits 12

Gâter

Gaufre au sucre glace 1,3,6,7

Mercredi

Entrée

Salade de petit pois et
gouda 3,7,10,12

Plat Chaud

Curry wurst 1,3,6,7,9
Galette de pommes de
terre 12
Chou rouge aux pommes 12

Végétarien

Curry wurst végé. 1,3,6,7,9

Dessert

Mandarine

Gâter

Petit-suisse, madeleine
1,3,6,7

Vendredi

Les madeleines salées (5personnes)



Ingrédients

- 5 oeufs
- 50g de beurre fondu
- 1,5 petit suisse
- 125g de farine
- 0,5 sachet de levure chimique
- 6cl de lait
- 2,5 tranches de saumon fumé coupées en dés
- Ciboulette
- Poivre

Préparation

Fouetter les oeufs avec le beurre fondu et le petit suisse
Verser la farine et la levure, mélanger
Ajouter le lait, le saumon, la ciboulette et le poivre
Réserver la préparation au frais 2 heures
Préchauffer le four à 210°C
Remplir les moules à madeleines de la préparation au ¾
Cuire environ 15 minutes laisser refroidir

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou oeuf
- 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 poireaux et emmental 7

Plat Chaud

Kebab et pain pita 1,3,6
Salade verte 3,7,10

Végétarien

Veggie kebab 1,3,6,7

Dessert

Berliner Pfannkuche
1,3,6,7

Gaûter

Salade de fruits 12

Mardi

Entrée

Assortiment de fromages 7

Plat Chaud

Dorade sébaste cuite en papillote 1,4,7,10,12
Blé 1
Carottes caramélisées 7

Dessert

Smoothie coco, ananas, vanille 12

Gaûter

Yaourt à boire, madeleine
1,3,6,7

Entrée

Soupe de butternut 1,7

Plat Chaud

Emincé de bœuf
Mini penne 1
Brocolis
Jus brun 1,6,7,9

Végétarien

Emincé de soja 1,6,7,9

Dessert

Yaourt aux fruits 7

Gaûter

Orange

Mercredi

Jeudi

Entrée

Bouillon de vermicelles 1,9

Plat Chaud

Bouchée à la reine 1,3
Riz blanc

Végétarien

Bouchée aux œufs 1,3,6,7,9

Dessert

Kiwi jaune

Gaûter

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

Entrée

Crème de courge 7

Plat Chaud

Focaccia ricotta chèvre et miel 1,3,6,7,11
Nouilles de riz
Trio de chou fleur
Sauce tomate

Dessert

Compotée pomme, poire

Gaûter

Baguette, tranche de fromage 1,7

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

Gaufres (15 portions)



Ingrédients

200g de farine
30g de sucre
20g de beurre
25cl de lait écrémé
3 œufs
1 pincée de sel

Préparation

Mettre la farine dans un saladier, y ajouter le sucre, les jaunes d'œufs et le beurre ramolli
Délayer peu à peu le tout en y ajoutant le lait pour qu'il n'y ait pas de grumeaux
Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les ajouter au restant en remuant délicatement
Cuire le tout dans un gaufrier légèrement beurré.

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



Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

Crème de carottes 7

Plat Chaud

Filet de Hoki de Nouvelle-Zélande 4
Macaroni 1
Chou de Bruxelles sauce miel, citron 1,4,6,7,12

Dessert

Fromage blanc compotée fruits rouges 7

Gaïter

Clafoutis aux myrtilles 1,3,6,7

Mardi

Entrée

Salade de chou fleur 3,7,10

Plat Chaud

Tranche de blanc de volaille Blé 1
Courgettes fondantes

Végétarien

Tranche de fromage 7

Dessert

Compote pomme, banane

Gaïter

Yaourt aux fruits, biscottes 1,7

Entrée

Consommé de pistou 9

Plat Chaud

Risotto 3,7
Fondue de poireaux
Tuile de parmesan 3,7

Dessert

Salade de fruits et sablé maison 1,3,6,7,12

Gaïter

Milk shake fruits rouges 6,7

Jeudi

Entrée

Crème de champignons 1,6,7

Plat Chaud

Pâtes coppa, mozzarella 1,3,7
Laitue 3,7,10

Végétarien

Carbonara veggie 1,3,6,7

Dessert

Crêpe party (ou sucrée) 1,3,6,7,8,12

Gaïter

Madeleine salé 1,3,6,7

Entrée

Soupe thai au lait de coco

Plat Chaud

Boulette de bœuf à la suédoise 1,3,6,9
Gnocchis 1
Salsifis

Végétarien

Boulette végétarienne 1,6,9

Dessert

Petit suisse 7

Gaïter

Soupe de fruits

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



Crêpe jambon - fromage (4portions)



Ingrédients

- 4 crêpes
- 4 tranches de jambon blanc sans couenne
- 200g d'emmental râpé
- 80g de crème fraîche épaisse
- ¼ de bouquet de persil
- 10g de beurre

Préparation

Mixer l'emmental avec le persil et la crème

Sur une crêpe étaler ¼ de la préparation

Déposer la tranche de jambon

Replier les deux bord de la crêpe et enrouler du bas vers le haut

Déposer sur un plat tapissé de papier cuisson

Badigeonner les crêpes de beurre (dorure)

Enfourner 20 minutes en chaleur tournante 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

Minestrone de légumes 1,9

Plat Chaud

Semoule butter chicken 1,7,8
(Carottes rôties)

Végétarien

Butter chicken végétarien 1,6,7,8

Dessert

Yaourt aux fruits 7

Gaûter

Pomelos

Mardi

Entrée

Crème de potimarron 7

Plat Chaud

Cordon bleu de dinde, 1,3,7
Mini penne 1
Ecrasé de chou fleur
Sauce brune 1,6,7,9

Végétarien

Nuggets végétarien, sauce brune 1,6,7,9

Dessert

Compote pomme, poire

Gaûter

Barre de céréale maison 1,3,5,6,7,8

Entrée

Soupe de courges 7

Plat Chaud

Lieu noir 4
Ebly 1
Poivron tricolores
Crème gingembre et curcuma 1,6,7,12

Dessert

Tarte aux pommes 1,3,6,7,8

Gaûter

Yaourt vanille et petit beurre 1,7

Mercredi

Jeudi

Entrée

Dips de légumes d'hiver 3,7,10

Plat Chaud

Parmentier de bœuf 1,6,7,9
Céleri glacé 9

Végétarien

Œuf dur béchamel 1,3,7

Dessert

Smoothie mangue, passion, orange

Gaûter

Marbré 1,3,6,7

Entrée

Crème de châtaigne 1,6,7

Plat Chaud

Chicken burger 1,3,7,10,11
Potatoes
Salade verte 3,10,12

Végétarien

Veggie burger 1,3,6,7,10,11

Dessert

Fromage blanc, ananas 7

Gaûter

Chocolat chaud, clémentine 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

Poulet frit aux corn flakes



Ingrédients

- 1 paquet de corn flakes
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'ail semoule
- 1 cuillère à café de lait
- 4 filets de poulet
- 100g de farine
- 1 cuillère à café de paprika
- Huile de friture
- Sel et poivre

Préparation

Couper les blancs de poulet en gros dés, les mettre dans un gros saladier
Ajouter l'ail et le paprika
Malaxer pour bien enrober les dés de poulet
Mélanger la farine avec un peu de sel et de poivre puis mettez la dans une assiette. Ecraser un peu les corn flakes puis déposez les dans une assiette. Fouetter l'œuf avec le lait, Rouler le poulet dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans le corn flakes
Faire chauffer l'huile dans une grande poêlée et ajouter la préparation

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