

### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

Bouillon de vermicelles 1,9

##### Plat Chaud

Steak haché  
Riz blanc  
Carottes Vichy

##### Végétarien

Steak de soja 1,6

##### Dessert

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

#### Mardi

##### Goûter

Clémentine

##### 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

##### 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

Baguette, fromage et lait  
nature 1,7

##### Entrée

Crème 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

##### 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

#### Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 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

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et 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<sup>ème</sup> 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

#### 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](http://www.msc.org/fr)



### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

Salade de carottes,  
orange 3,10,12



##### Plat Chaud

Merlu  
Macaroni 1  
Légumes couscous 9,12  
Sauce citronné 1,7,10,12

##### Dessert

Fromage blanc  
compote 7



#### Mardi

##### Goûter

Pomme



##### 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

#### Entrée

Velouté de fenouil 7

##### Plat Chaud

Emincé de dinde rôtie  
1,6,7,9  
Boullgour 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

Gaufre au sucre glace  
1,3,6,7

##### Entrée

Crème de châtaigne 1,7



##### Plat Chaud

Omelette roulé 3,7  
Gnocchis 1  
Haricots verts

##### Dessert

Yaourt nature sucré 7

#### 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

#### Vendredi

### Les madeleines salées (5personnes)



#### Ingrédients

5 œufs  
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 œufs 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 œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau



#### Les allergènes

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

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

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viande, poisson & œuf
- Légumes et fruits

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 Pooky

#### Lundi

##### Entrée

Crème de poireaux et emmental 7

##### Plat Chaud

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

##### Végétarien

Veggie kebab 1,3,6,7

##### Dessert

Berliner Pfannkuche 1,3,6,7

#### Mardi

##### Gâter

Carottes

##### Entrée

Assortiment de fromages 7

##### Plat Chaud

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

##### Dessert

Smoothie coco, ananas, vanille 12

##### 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Gâter

Muffin d'anniversaire + lait nature 1,3,6,7

##### Entrée

Bouillon de vermicelles 1,9

##### Plat Chaud

Bouchée à la reine 1,3,6,7,9  
Riz blanc

##### Végétarien

Bouchée aux œufs 1,3,6,7,9

##### Dessert

Kivi jaune

##### 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

#### Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 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

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et 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

### Nos engagements produits



### Les menus concoctés par Pooky

#### 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 coulis de fruits rouges 7

#### Mardi

##### Gôûter

Pomme

##### 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

##### 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 1,3,6,7,8,12

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Gôûter

Madeleine salé 1,3,6,7

##### 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

Crêpes party (ou sucrée)  
1,3,6,7,8,12

##### Entrée

Soupe thaï au lait de coco

##### Plat Chaud

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

##### Végétarien

Boulettes végétarienne 1,6,9

##### Dessert

Petit suisse 7

#### Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 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

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et 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 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 Pooky

#### 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

#### Mardi

##### Goûter

Banane

##### 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

##### Entrée

Soupe de courge 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

Mannele, lait au chocolat 1,3,6,7

##### 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

##### 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

#### Vendredi

### 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 dès, les mettre dans un gros saladier  
Ajouter l'ail et le paprika  
Malaxer pour bien enrober les dès 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 poêle 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



#### Les allergènes

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

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

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viande, poisson & œuf
- Légumes et fruits