

Les menus concoctés par Pooky

Lundi



Mardi

Entrée

- Crème poireaux et curcuma 7,12 



Plat Chaud

- Cabillaud à la Bordelaise 1,4,7,12 
- Coquillette 1 
- Brocolis 7

Dessert

- Beignets au sucre 1,3,7 

Mercredi

Jeudi


Goûter

- Muffin d'anniversaire 1,3,7,8

Entrée

- Velouté de potimarron 7,12

Plat Chaud

- Boulettes de bœuf à provençale (carottes) 1,6 
- Eibly 1

Végétarien

- Boulettes végétariennes à provençale 6 


Dessert

- Smoothie A.C.E.

Entrée

- Wrap fromage 1,7

Plat Chaud

- Riz à l'effiloché de porc, tomate séchées 1,3,6,7,9 
- Julienne de légumes 9



Végétarien

- Risotto de petits pois et tomates séchées 3,7

Dessert

- Yaourt nature sucré 7

Vendredi

Le gâteau chocolat - courgette



Ingrédients

- 100g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 200g de chocolat
- 50g de miel
- 180g de courgettes cuites
- 3 œufs

Préparation

Mixer les courgettes
Préchauffer le four à 180°C
Faire fondre le chocolat au bain marie puis l'ajouter aux courgettes
Mélanger les œufs et le miel
Y incorporer le chocolat-courgettes puis la farine et la levure
Faire cuire 30 minutes au four

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



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

Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Soupe de légumes 9



Plat Chaud

- Orechiette thon, tomate et olives 1,4
- Chou fleur à la polonaise 1,3



Dessert

- Petit suisse nature sucré 7



Mardi

Goûter

- Pomme



Entrée

- Potage de haricots verts 12



Plat Chaud

- Emincé de veau au thym 1,6,7,9
- Pommes de terre vapeur 12
- Purée d'épinard à la crème 7



Végétarien

- Emincé de quorn au thym 1,3,6,7,9

Dessert

- Clémentine, madeleine 1,3

Mercredi

Entrée

- Salade verte et croûtons 1,3,7,10

Plat Chaud

- Chili con carne
- Riz blanc



Végétarien

- Chili sin carne 3,6

Dessert

- Camembert, kiwi 7

Jeudi

Goûter

- Tarte au sucre 1,3,6,7

Entrée

- Bouillon de vermicelles 1,9

Plat Chaud

- Cuisse de poulet (décordiquée)
- Gnocchi 1
- Tian de légumes
- Jus de viande 1,6,7,9



Végétarien

- Emincé de soja 1,6,7,9

Dessert

- Banoffee 1,3,6,7



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

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

● Produits céréaliers, féculents & légumes secs

● Produits laitiers

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et fruits

Tarte du soleil



Ingrédients

- 2 pâte feuilletée
- 20 g de sauce tomate
- 50g de mozzarella
- 50g de râpé de jambon
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée d'origan

Préparation

Préchauffer votre four à 180°C

Garnir la pâte avec la sauce tomate, l'origan, le fromage, le jambon en y laissant deux centimètres de bordure
Disposer la seconde pâtes et souder les deux pâtes en appuyant sur la bordure

A l'aide d'un pinceau ajouter le jaune d'œuf battu
Déposer un verre au centre de la tarte
Couper la tarte en 4 puis en 3
Enlever le verre et réaliser des torsades
Cuire 30 - 40 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



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 Pooky

Lundi

Entrée

- Salade carottes, orange 3,7,10



Plat Chaud

- Poisson pané 1,3,4,7
- Macaroni 1
- Poêlée de légumes 7
- Ketchup

Dessert

- Fromage blanc coulis de fruits 7



Mardi

Goûter

Banane

Entrée

- Bouchée croque monsieur de dinde 1,6,7

Plat Chaud

- Steak haché
- Flageolet
- Chou romanesco

Végétarien

Steak de soja 6

Dessert

- Tiramisu 1,3,6,7,12



Entrée

- Velouté de chou fleur 7,12

Plat Chaud

- Emincé de dinde
- Pommes de terre vapeur
- Champignons persillés 12
- Jus au sirop d'érable 1,6,7,9

Végétarien

Emincé de quorn 1,3,6,7,9

Dessert

- Salade de fruits

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Pain complet, gouda 1,7

Entrée

- Bouillon de vermicelles 1,9

Plat Chaud

- Pâté Lorrain 1,3,6,7,9
- Haricots verts

Végétarien

Loempia végétarien 1,3,6,7,9

Dessert

- Kiwi jaune

Entrée

- Salade de chou chinois 3,7,10

Plat Chaud

- Bouchée à la reine 1,3,6,7,9,12
- Riz blanc (Carottes ++ dans bouchée)

Végétarien

Bouchée végétarienne 1,3,6,7,9,12

Dessert

- Yaourt à la vanille



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

Le smoothie banane, amandes (pour 4portions)



Ingrédients

- 60 ml de lait d'amande
- 20g de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 1 banane
- 1 cuillère à thé de miel
- 10 amandes
- 1 cuillère à café de raisins secs
- 1 pincée de cannelle

Préparation

Passez au mixeur tous les ingrédients

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 Pooky

Lundi

Entrée

- Crème d'épinard, emmental 7,12

Plat Chaud

- Tartiflette au lardon
- de dinde 6,7,12
- Salade verte 3,7,10

Végétarien

- Tartiflette végétarienne 3,6,7,12

Dessert

- Petit suisse aux fruits 7

Mardi

Goûter

- Pomme

Entrée

- Salade de radis 3,10,12

Plat Chaud

- Daurade 4
- Blé 1
- Asperges à la Flamande 3
- Sauce beurre blanc 1,4,7,10,12

Dessert

- Gaufre de Liège 1,3,6

Entrée

- Soupe à la citrouille 12

Plat Chaud

- Aussie burger with the lot 1,6,7,10,11,12
- Petits pois, carottes

Végétarien

- Veggie burger 1,3,6,7,10,11,12

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Brioche 1,3,7

Entrée

- Soupe de légumes 9

Plat Chaud

- Panzerotti tomate mozzarella 1,3,6,7
- Salade verte 3,7,10

Dessert

- Poire

Entrée

- Salade de thon, maïs 1,3,4,10,12

Plat Chaud

- Burritos de bœuf 1,6,7,9
- Farfalle 1
- Chou fleur

Végétarien

- Fajitas végétariennes 1,3,6,7,9

Dessert

- Salade de fruits

Vendredi

La Recette anti gaspi

Graines de potimarron grillées



Ingrédients

- Graines d'un potimarron bio
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café d'épices
- Sel

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C
- Rincer les graines de potimarron et bien les sécher
- Disposer les graines dans un saladier
- Saler, y ajouter les épices et l'huile. Bien mélanger
- Placer les graines sur une feuille de papier sulfurisé en une couche
- Enfourner 10 minutes
- Mélanger de nouveau et poursuivre la cuisson 10 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 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



Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Œuf mimosa 3,7,10



Plat Chaud

- Filet de hoki 4
- Pommes de terre rôtie 12
- Poêlée de légumes 9
- Sauce aurore 1,4,6,7,12



Dessert

- Fromage blanc coulis de fruits rouges 7



Mardi

Goûter

- Carotte

Entrée

- Potage Parmentier 12

Plat Chaud

- Tranche de blanc de volaille
- Blé 1
- Courgettes fondantes



Végétarien

- Tranche de fromage 7

Dessert

- Mangue

Entrée

- Dips de légumes 3,7,10

Plat Chaud

- Bœuf sauté aux oignons 1,6,7,9
- Riz pilaf
- Petit pois carottes



Végétarien

- Emincé de quorn
- carottes 1,3,6,7,9

Dessert

- Yaourt à la noix de coco 7

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Bretzel 1

Entrée

- Crème de champignons 1,6,7

Plat Chaud

- Pasta alla carbonara 1,3,6,7
- Laitue 3,7,10



Végétarien

- Carbonara veggie 1,3,6,7

Dessert

- Salade de fruits

Entrée

- Salade de haricots verts et gouda 3,7,10



Plat Chaud

- Boulettes végétarienne 1,6
- Purée de patate douce 7
- Wok de légumes façon Thaï 1,9,11
- Sauce tomate

Dessert

- Eclair vanille 1,3,7

Vendredi

La pizza multifruits au cream cheese



Ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 2 poignées de framboises, myrtilles
- 2 rondelles d'ananas
- 1 kiwi
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 petite barquette de fromage à la crème

Préparation

Préchauffer le four à 240°C

Étaler la pâte à pizza et la recouvrir de papier cuisson

Parsemer de sucre vanillé et enfourner 10 minutes. Sortir du four et laisser tiédir

Couper les fruits en morceaux

Napper la pâte de fromage à crème, disposer un filet de miel

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= 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

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/ffr



Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Minestrone de légumes 1,9

Plat Chaud

- Filet de poulet
- Semoule 1
- Sauce butter chicken 1,7,8
- (Carottes rôties)



Végétarien

- Butter chicken végétarien 1,6,7,8

Dessert

- Bretzel sucré 1,3,7

Mardi

Gôûter

- Poire

Entrée

- Salade d'endives 3,10,12

Plat Chaud

- Cordon bleu de dinde 1,6,7
- Riz blanc
- Chips d'épluchures de légumes
- Sauce brune 1,6,7,9

Végétarien

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

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Entrée

- Soupe de courge 7,12

Plat Chaud

- Lieu noir et son crumble de pain 1,4,6,7
- Quinoa à la crème 7
- Purée de poivrons 7



Dessert

- Pomme au four caramélisée



Mercredi

Entrée

- Soupe de navet au curcuma

Plat Chaud

- Kebab de volaille 1,6,7
- Laitue 3,10,12
- Sauce blanche 7

Végétarien

- Lamelles de quorn façon gyros, sauce blanche 1,3,6,7

Dessert

- Compote de pommes

Vendredi

Jeudi

Gôûter

- Muffin d'anniversaire 1,3,7,8

Entrée

- Tous fans des fanes de carottes

Plat Chaud

- Gnocchi
- Pesto vert et copeaux de parmesan 1,3,6,7
- Trio de chou fleur

Dessert

- Fromage blanc, ananas 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

Houmous et dips de légumes (4 personnes)



Ingrédients

Crudités de votre choix
Pain libanais

- 1 boîte de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de crème de sésame
- 1 cuillère à soupe de cumin et de paprika

Préparation

Egoutter et rincer les pois chiches
Dans un bol mixer, verser les pois chiches, l'ail, la crème de sésame, l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, sel et poivre et mixer jusqu'à obtention d'une purée
Verser dans un bol et saupoudrer de paprika et réserver au frais

Découper les crudités en bâtonnets

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/ffr

