

### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

● Salade verte  
et croûtons 1.3.10.12

##### Plat Chaud

● Emincé de bœuf  
● Pennes 1  
● Brocolis  
● Jus brun 1.6.7



##### Végétarien

● Pennes à la bolognaise  
végétarienne 1.3

##### Dessert

● Fromage blanc,  
oréo 1.6.7

#### Mardi

##### Goûter

● Poire

##### Entrée

● Potage de  
haricots verts 12



##### Plat Chaud

● Saucisse wiener  
● Riz blanc  
● Carottes



##### Végétarien

● Tranche de fromage 7

##### Dessert

● Tarte au flan 1.3.7

##### Entrée

● Tomates cerises

##### Plat Chaud

● Emincé de dinde rôtie  
● Coquillettes 1  
● Champignons émincés  
à la crème 7  
● Sauce tomate

##### Végétarien

● Dés de quorn  
à la sauce tomate 3

##### Dessert

● Yaourt aux fruits 7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

● Madeleine,  
● lait au chocolat 1.3.6.7

##### Entrée

● Velouté de carottes  
rôties 12

##### Plat Chaud

● Colin d'Alaska MSC 4  
● Polenta 3.7  
● Courgette  
● Sauce au beurre blanc  
1.7.12



##### Dessert

● Salade de fruits 12

##### Entrée

● Salade de petits pois et  
dés de gouda 3.7.10.12

##### Plat Chaud

● Omelette 3.7  
● Fusillis 1  
● Fondue de poireaux 7

##### Dessert

● Méli-mélo de compotes

#### Vendredi

### Gâteau au yaourt ultra-moelleux – Pour 1 gâteau



#### Ingrédients

1 pot | 125 ml de yaourt nature  
ou aux fruits  
3 œufs à température ambiante  
2 pots de sucre en poudre  
3 pots de farine  
1 sachet de levure chimique  
½ pot d'huile + un peu pour  
graisser le moule voir notes  
Option : 1 cuillerée à café  
d'extrait de vanille pur  
(ou zeste de citron,  
d'orange...)

#### Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Huilez et farinez votre moule.
3. Dans un bol, mélangez la farine et la levure chimique.
4. Dans un saladier, versez le yaourt.
5. Lavez votre pot pour mesurer les autres ingrédients. Ajoutez les œufs entiers dans le saladier, le sucre et éventuellement la vanille. Fouettez à l'aide d'un batteur électrique pour obtenir un mélange mousseux.
6. Incorporez la farine préalablement mélangée avec la levure. Passez à travers un tamis pour farine.
7. Ajoutez enfin l'huile et mélangez juste pour incorporer.
8. Faites cuire le gâteau 40 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

Brie 7

##### Plat Chaud

- Orecchiettes et thon 1.4.7
- Courge glacée

##### Dessert

- Crumble et poire 1.7

#### Mardi

##### Goûter

Pomme

##### Entrée

Salade verte et croûtons 1.3.10.12

##### Plat Chaud

- Boulettes de bœuf 1.6
- Purée de pommes de terre 7.12
- Ratatouille
- Sauce suédoise 7

##### Végétarien

Boulettes végétariennes 1.6.9

##### Dessert

- Yaourt nature sucré 7

#### Mercredi

##### Entrée

Concombre à la vinaigrette 3.10.12

##### Plat Chaud

- Bouchées de croque
- tomate-mozzarella 1.7
- Chou fleur

##### Dessert

- Compote pomme-abricot

#### Jeudi

##### Goûter

- Baguette, gouda 1.7

##### Entrée

- Velouté de potiron 7.12

##### Plat Chaud

- Pilon de poulet
- Potatoes
- Courgette jaune
- Jus brun 1.6.7

##### Végétarien

Chili sin carne 3

##### Dessert

- Fromage blanc et coulis de fruits 7

##### Entrée

- Soupe de panais 7.12

##### Plat Chaud

- Pulled Pork 6.12
- Ebley 1
- Haricots beurres

##### Végétarien

Galette d'avoine, emmental 1.3.7

##### Dessert

- Profiteroles à la vanille 1.3.6.7

#### Vendredi

### Croissants salés party – Pour 6 personnes



### Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées rondes
- 250gr de mascarpone
- Le jus d'un citron
- De la ciboulette
- 4/5 tranches de saumon fumé
- 1 jaune d'œuf pour la dorure

### Préparation

1. Coupez les pâtes feuilletées en 16 petits triangles.
2. Dans un bol mélangez le mascarpone la ciboulette et le jus de citron.
3. Déposez un petit morceau de saumon fumé au bout de chaque triangle (côté large), déposez par dessus une noisette de mascarpone et roulez le tout.
4. Mettre de la dorure au pinceau sur chaque pièce. Enfourez 15-20 min 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 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

- Crêpe au fromage 1.3.7

##### Plat Chaud

- Steak haché
- Riz sauvage
- Epinards 7

##### Végétarien

Falafel, sauce fromage blanc et ciboulette 1.7

##### Dessert

- Banane et sa sauce au chocolat 6.7

#### Mardi

##### Goûter

Prune

##### Entrée

- Crème d'épinards
- Stop food waste 7.12

##### Végétarien

- Merlu nature MSC 4
- Macaroni 1
- Purée de légumes oranges 7
- Sauce au citron 1.7.12

##### Dessert

- Petits filous 7

##### Entrée

- Bouillon aux vermicelles 1

##### Plat Chaud

- Lamelles de bœuf à la Teriyaki 1.6.7.9
- Pommes au four 12
- Carottes glacées

##### Végétarien

- Dès de tofu au Teriyaki 1.6.7.9

##### Dessert

- Yaourt aux fruits 7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

- Muffin d'anniversaire 1.3.6.7

##### Entrée

- Potage céleri-pommes de terre 7.9.12

##### Plat Chaud

- Filet de poulet et son jus Spaetzels 1.3
- Sucrine 3.10.12

##### Végétarien

- Œuf brouillé 3.7

##### Dessert

- Pomme

##### Entrée

- Œuf à la mayonnaise 3.10.12

##### Végétarien

- Blanquette végétarienne 1.6.7.9
- Riz
- Brocolis

##### Dessert

- Mousse au chocolat 3.6.7

### Gratin de pêche aux amandes



#### Ingrédients

- 4 pêches blanches ou jaunes
- 40 g de poudre d'amandes
- 40 g d'amandes effilées
- 60 g de sucre semoule
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 1 citron vert non traité
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de beurre

#### Préparation

1. Préchauffez le four à th 5 (150°). Brossez le citron sous l'eau, essuyez-le, râpez finement son zeste et pressez le fruit pour obtenir une cuillerée à soupe.
2. Coupez les pêches en lamelles d'1cm d'épaisseur.
3. Dans un saladier versez la moitié du sucre, le zeste et la cuillerée de jus de citron, mélangez et réservez.
4. Dans un autre saladier, réunissez la poudre d'amandes, la Maïzena, les amandes effilées, le reste de sucre et la crème. Mélangez.
5. Beurrez un plat, versez la préparation, posez les lamelles de pêches et cuire 20 minutes.
6. Servez tiède ou froid.

### 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



Bon appétit!

#### 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 & oeuf
- Légumes et fruits

### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

Radis râpés  
à la vinaigrette 3.10.12



##### Plat Chaud

Macaronis  
aux scampis 1.2.7  
Purée d'épinards 7

##### Dessert

Compote pomme,  
fraise

#### Mardi


##### Goûter

Banane

##### Entrée

Soupe de  
butternut 7.12

##### Plat Chaud

Filet de Sébaste 4   
Riz basmati  
Champignons émincés  
Sauce tomate

##### Végétarien

Galette de quinoa et  
emmental 3.7


##### Dessert

Yaourt nature sucré  
7

##### Entrée

Salade de pâtes et surimi  
1.2,3,4.10,12

##### Plat Chaud

Lamelles de bœuf   
Purée de pommes  
de terre 7.12  
Haricots verts  
Jus brun crème 1.6.7

##### Végétarien

Emincé de quorn  
au jus brun crème 1.3.6.7

##### Dessert

Quatre-quart 1.3.7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

Pain complet, cantadou  
1.7

##### Entrée

Dips de légumes 3.7.10

##### Plat Chaud

Poulet rôti  
Frites  
Salade verte et sa  
vinaigrette 3.10.12

##### Végétarien

Palet végétarien 1.3.6


##### Dessert

Poire

##### Entrée

Crème de courgette au  
kiri 7.12

##### Plat Chaud

Hoki vapeur 4   
Gnocchis poêlés 1  
Purée de courge 7.12  
Sauce de Pooky 1.7

##### Dessert





Crème à la vanille 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 & oeuf
-  Légumes et fruits

### Beignets de courgettes



#### Ingrédients

1 grosse courgette  
100g de farine ou 4 cuillères à  
soupe  
1 œuf  
Un peu de féta  
Sel et poivre

#### Préparation

1. Râpez la courgette et bien essorer pour retirer l'excédent d'eau.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.
3. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faire revenir les beignets de courgette.
4. Egouttez sur du papier absorbant l'excédent d'huile.

### 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

Soupe du crocodile 12

##### Plat Chaud

- Filet de lieu MSC 4
- Purée de pommes de terre 7.12
- Chou rouge tout doux 7
- Sauce à l'oseille 1.7



##### Dessert

- Fromage blanc à la mangue 7



#### Mardi

##### Goûter

Carotte

##### Entrée

Crème de potimarron 7

##### Plat Chaud

- Lasagnes au poulet du terroir 1.6.7.9
- Courgettes fondantes



##### Végétarien

Omelette au cheddar 3.7

##### Dessert

- Salade de fruits 12

#### Mercredi

##### Entrée

Soupe de haricots blancs 12

##### Plat Chaud

- Spezzatino au blanc de volaille 1
- Blé 1
- Purée de légumes verts

##### Végétarien

Emincé de quorn au jus brun crémé 1.6.7

##### Dessert

- Crumble aux pommes 1.7

#### Jeudi

##### Goûter

- Gouda, noix et tomate 7.8

##### Entrée

Bouillon aux vermicelles 1

##### Plat Chaud

- Rôti de dinde au romarin 1.6.7
- Riz basmati
- Carottes

##### Végétarien

Gratin de coquillettes à l'emmental 1.7

##### Dessert

- Yaourt au chocolat 6.7

##### Entrée

- Salade de pommes de terre végétarienne 3.7.10.12

##### Plat Chaud

- Fajitas végétarienne au tofu fumé 1.6
- Brocolis

##### Dessert

- Compote de poire

#### Vendredi

### Gâteau hyper fluffy



### Ingrédients

70ml lait,  
50ml huile de tournesol,  
60g farine,  
4 œufs,  
10g cacao,  
70g sucre,  
jus de citron

### Préparation

1. Mélangez l'huile, la lait et la farine.
2. Ajoutez les jaunes d'œufs.
3. Divisez la préparation en 2 saladiers. Versez dans l'une le cacao et l'autre laissez la neutre.
4. Montez les blancs d'œufs en neige et fixez avec le sucre et le jus de citron.
5. Déposez les blancs montés dans chaque saladier et incorporez délicatement.
6. Versez la partie chocolatée en premier dans un moule, puis l'autre et cuire à 170°C durant 1h.

### 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 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

- Potage à la butternut 1.12

#### Plat Chaud

- Viande à kebab de poulet
- Potatoes
- Carottes rôties

#### Végétarien

- Lamelles de quorn 3

#### Dessert

- Yaourt aux fruits 7

### Mardi

#### Goûter

- Poire

#### Entrée

- Tous fans de fanes de carottes 1.12

#### Plat Chaud

- Emincé de bœuf
- Flageolets
- Chips de panais
- Façon Tajine 1.6.7.12

#### Végétarien

- Boulettes végétariennes à la napolitaine 6

#### Dessert

- Pomme au four au miel

#### Entrée

- Pizza margherita 1.7

#### Plat Chaud

- Dos d'églefin MSC 4
- Spaetzels 1.3
- Salsifis
- Sauce aurore 1.7

#### Dessert

- Gâteau aux poires de Pooky 13.7

### Mercredi

### Jeudi

#### Goûter

- Muffin d'anniversaire 1.3.6.7

#### Entrée

- Soupe à la tomate 12

#### Plat Chaud

- Bouchée à la reine 1.3.6.7.9.12
- Riz
- Champignons émincés

#### Végétarien

- Bouchée végétarienne 1.3.6.7.9.12

#### Dessert

- Salade de fruits 12

#### Entrée

- Velouté de légumes 1.9.12

#### Plat Chaud

- Filet de poulet cuit au bouillon
- Lentilles
- Poêlée campagnarde

#### Végétarien

- Gratin de crozet à la ricotta 1.3.7

#### Dessert

- Petit suisse sucré 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 & oeuf
- Légumes et fruits

## Le verre brisé comestible d'halloween



### Ingrédients

- 140g de sucre
- 100g d'eau
- 70g de sirop de glucose

### Préparation

- Portez à ébullition le sucre, l'eau et le sirop de glucose et arrivez à 150°C pour éviter la couleur caramel.
- Coulez sur une plaque propre le sirop pour le faire refroidir à température ambiante.
- Ensuite, il suffit de casser le verre et de disposer les morceaux sur un cup cake.

## 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





## La Recette du pizzai

### Le verre brisé comestible d'halloween



#### Ingédients

- 4 œufs
- 200g de sucre
- 250g de beurre
- 250g de farine
- 1 sachet de poudre à lever

#### Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C,
2. Faites fondre le beurre au bain marie.
3. Dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre et incorporez ensuite les œufs.
4. Ajoutez la farine et la levure et bien homogénéisez la préparation,
5. Versez dans un plat allant au four et cuire durant 40 à 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 Pooky

### Lundi

#### Entrée

- Soupe aux yeux de citrouille 7.12

#### Plat Chaud

- Spaghettis à la dracula 1.3.7
- Courge rôtie

#### Végétarien

Cake aux graines de courge et sa compotée de potiron 1.3.7

#### Dessert

- Meringue fantôme sur son black bed 3.6.7

### Mardi

#### Goûter

- Mangue

#### Entrée

- Soupe de lentilles corail 1.12

#### Plat Chaud

- Pané végétalien 1.9
- Pommes de terre vapeur 12
- Chips d'épluchures de légumes
- Sauce ketchup

#### Dessert

- Riz au lait de coco



### Mercredi

### Jeudi

#### 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 & oeuf
- Légumes et fruits

### Vendredi