

### Les menus concoctés par Justine

#### Lundi

##### Entrée

Soupe de brocolis 7.12



##### Plat Chaud

- Dos de cabillaud MSC 4
- Pommes de terre lamelles 12
- Purée de carottes
- Quartier de citron



##### Dessert

Comté 7

##### Goûter

- Pom'pote et boudoir 1,3.7

#### Mardi

##### Entrée

Velouté de légumes 1.9.12



##### Plat Chaud

- Blanc de poulet
- Boughour 1
- Chou de Bruxelles
- Et bouillon

##### Végétarien

Tofu à la sauce tomate 6

##### Dessert

- Gaufre de Liège 1.3.6

##### Goûter

- Banane

##### Entrée

- Salade de petits pois et dés de gouda 3.7.10.12

##### Plat Chaud

- Fusillis au jambon braisé 1.6.7
- Poivrons tricolores



##### Végétarien

Fusillis aux cubes de gruyère 1.7

##### Dessert

- Pomme

##### Goûter

- Bretzel sucré 1.3.7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Entrée

- Bouillon aux vermicelles 1

##### Plat Chaud

- Mijoté de bœuf 1.6.7.9.12
- Frites
- Poêlée de légumes

##### Végétarien

Mijoté de quorn 1.3.6.7.9.12

##### Dessert

- Petits filous 7

##### Goûter

- Bretzel sucré 1.3.7

##### Entrée

Velouté des éléphants 7.12



##### Plat Chaud

- Omelette 3.7
- Purée de pommes de terre 7.12
- Céleri rémoulade 3.9.10.12

##### Dessert

- Compote de poire

##### Goûter

- Lait chocolaté briquette et madeleine 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

### Cake surprise d'automne – Pour 1 gâteau



#### Ingrédients

- 1 pot | 125 ml de yaourt nature ou à la vanille
- 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
- 100g de courge cuite réduite en purée (potimarron, courge verte musquée)
- 100g de pépites de chocolat

#### Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Huilez et farinez votre moule.
3. Mélangez tous les ingrédients et versez la préparation dans le moule.
4. 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 menus concoctés par Justine

Lundi

### Entrée

- Locro équatorien, soupe de fèves 7.12

### Plat Chaud

- Steak haché
- Semoule 1
- Salade verte 3.10.12

### Végétarien

- Œuf dur et sa mayonnaise 3.10.12

### Dessert

- Carré frais 7

### Goûter

- Gaufre de Bruxelles 1.3.7

Mardi

### Entrée

- Soupe libanaise 10.12

### Plat Chaud

- Gnocchis au pesto rosso et parmesan 1.3.7
- Haricots verts

### Dessert

- Mousse au chocolat 7

### Goûter

- Emmental et pain baguette 1.7

### Entrée

- La soupe des kangourous 12

### Plat Chaud

- Rôti de porc Orloff 1.7
- Pommes au four 12
- Blettes à la béchamel 1.7

### Végétarien

- Cannellonis ricotta-épinards 1.3.7

### Dessert

- Compote pomme-abricot

### Goûter

- Petits beurres et briquette de lait 1.3.7

Mercredi

Jeudi

### Entrée

- Douceur de potimarron 12

### Plat Chaud

- Calamar à la romaine 1.14
- Riz
- Epinards crémeux 7

### Dessert

- Le Kaiserschmarrn : la crêpe impériale 1.3.7.12

### Goûter

- Pain muesli et carré de chocolat 1.6.7.8.11

### Entrée

- L'authentique gougère 1.3.7

### Plat Chaud

- Riz et sa carbonara de poulet 1.7
- Chou fleur

### Végétarien

- Riz et sa carbonara de quorn à la crème 3.7

### Dessert

- Banane

### Goûter

- Marbré 1.3.7

Vendredi

## La Recette pour s'a

### Sablés choco spirales (30 sablés)



### Ingrédients

- 300 gr de farine
- 100gr de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 25 gr de cacao en poudre
- 5 gouttes d'extrait de vanille
- 200 gr de beurre mou
- 1 blanc d'œuf

### Préparation

Préchauffer votre four à 160°C  
Mélanger la farine, le sucre, le beurre, la vanille et une pincée de sel  
Ajouter le blanc d'œuf battu  
Isoler la moitié de la pâte  
Pétrissez-la pour former une boule, couvrir et mettez la au frais pour au moins 1heure. Ajouter un peu de poudre de cacao dans l'autre moitié et mettre au frais.  
Pétrissez les pâtes et formez deux rectangles de même taille et de même épaisseur. Badigeonnez-les de jaune d'œuf. Superposez les et ajustez le rectangle si besoin.  
Enroulez les pâtes de sorte à former un boudin. Mettez-le au frais pendant 3heures, puis découpez des tranches peu épaisses.  
Cuire 12 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 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

- Crème de persil au St moret 7.12

##### Plat Chaud

- Porc aux oignons caramélisés 1.6.7
- Coquillettes 1
- Carottes

##### Végétarien

- Omelette à l'emmental 3.7

##### Dessert

- Clémentine

##### Goûter

- Yaourt à boire et petit sablé 1.3.7

#### Mardi

##### Entrée

- Salade verte et croûtons 1.3.10.12

##### Plat Chaud

- Poulet rôti
- Frites
- Courge

##### Végétarien

- Falafel, sauce fromage blanc 1.7

##### Dessert

- Brioche perdue 1.3.7

##### Goûter

- Banane

##### Entrée

- Soupe de légumes 7.12

##### Plat Chaud

- Wok de Cabillaud MSC 1.4.7.11.12
- Lentilles
- Brocolis

##### Végétarien

- Quorn à la sauce tomate 3

##### Dessert

- Oreillon de pêche au naturel

##### Goûter

- Wrap et kiri 1.7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Entrée

- Soupe de potiron 7.12

##### Plat Chaud

- Dinde au bouillon
- Jack potatoes
- Haricots verts

##### Végétarien

- Tranche de fromage 7

##### Dessert

- Tarte à la poire 1.3.7

##### Goûter

- Pain complet, gouda 1.7

##### Entrée

- Œuf à la mayonnaise 3.10.12

##### Plat Chaud

- Riz à la bolognaise
- Chou romanesco

##### Végétarien

- Riz à la bolognaise végétarienne 3

##### Dessert

- Yaourt à la vanille 7

##### Goûter

- Poire

#### Vendredi

### Makis de crêpe



### Ingrédients

- 250 g de farine
- 15 gr de sucre
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 50 gr de beurre fondu
- 450 ml de lait

- Chocolat / banane
- Mascarpone / sucre / fruits
- Chocolat / coco

### Préparation

Dans un saladier, mélangez le sel, la farine et le sucre, Faites un puits au milieu et versez-y les œufs, Mélangez délicatement, Ajouter le lait petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte fluide, Incorporer le beurre, La pâte est prête ! Versez une louche dans une poêlée sans matière grasse pour faire cuire les crêpes, C'est le moment de créer vos rouleaux,

### 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

- Soupe de cresson, c'est la saison ! 7.12

##### Plat Chaud

- ✓ Fusillis à la napolitaine et Parmesan 1.3.7
- Potimarron

##### Dessert

- Poire et sa sauce chocolat 6.7

##### Goûter

- Bretzel salé 1

#### Mardi

##### Entrée

- Soupe aux choux 7.12

##### Plat Chaud

- Cabillaud pané MSC 1.3.4.7
- Polenta 7
- Petits pois

##### Dessert

- Eclair vanille 1.3.6.7

##### Goûter

- Orange

##### Entrée

- Velouté de carottes 12

##### Plat Chaud

- Hachis parmentier 1.7.12
- Trilogie de poivrons

##### Végétarien

- Parmentier de patate douce végétarien 1.3.7.12

##### Dessert

- Clafoutis aux pommes 1.3.7

##### Goûter

- Pain muesli et carré de chocolat 1.6.7.8

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Entrée

- Friand au fromage 1.3.7

##### Plat Chaud

- Orecchiettes au thon 1.4
- Salade verte et sa vinaigrette 3.10.12

##### Dessert

- Yaourt aux fruits mixés 7

##### Goûter

- Brownie d'anniversaire 1.3.6.7

##### Entrée

- Velouté d'épinards 7.12

##### Plat Chaud

- Blanc de volaille mariné et son bouillon
- Semoule 1
- Haricots beurres

##### Végétarien

- Tortilla de patatas 3.7

##### Dessert

- Camembert 7

##### Goûter

- Pomme

#### Vendredi

### Croque monsieur (4 portions)



### Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie
- 50gr de beurre
- 100gr de gruyère râpé
- 4 cuillères à soupe de lait
- 1 pincée de muscade
- 4 tranches de blanc de dinde

### Préparation

Beurrez les tranches de pain de mie sur une face, Posez une tranche de fromage plié en deux, Posez ensuite une tranche de blanc de dinde plié en deux, Fermez le sandwich avec une tranche de pain de mie, Dans un bol mélangez le fromage râpé avec le lait, le sel, le poivre et la muscade, Répartissez le mélange sur les croque-monsieur, Placez sur une plaque au four sous le grill pendant 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

### 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

### Nos engagements produits





### Les menus concoctés par Justine

#### Lundi

##### Entrée

- Velouté de fenouil et pommes de terre 7.12

##### Plat Chaud

- Filet de lieu MSC 4
- Riz basmati
- Carottes rôties
- Sauce au beurre blanc 1.7



##### Dessert

- Orange

##### Goûter

- Donuts sucré 1.3.6.7

#### Mardi

##### Entrée

- Soupe de petits pois 12

##### Plat Chaud

- Burger de bœuf 1.11
- Légumes wok

##### Végétarien

- Burger végétarien 1.9.11

##### Dessert

- Petits filous 7

##### Goûter

- Roulé au chocolat 1.3.6.7

##### Entrée

- Salade verte et dés de gouda 3.7.10.12

##### Plat Chaud

- Grillwurst
- Ecrasé de pommes de terre 12
- Blettes 7

##### Végétarien

- Galette de quinoa et emmental 3.7

##### Dessert

- Boxemännchen 1.3.6.7

##### Goûter

- Poire

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Entrée

- Passatelli en bouillon : soupe italienne aux Eierknöfle 1.3

##### Plat Chaud

- Carbonade flamande 1.6.7
- Farfalles 1
- Haricots verts

##### Végétarien

- Œuf brouillé 3.7

##### Dessert

- Maxi speculoos du Père Fouettard au miel 1.3.7.8

##### Goûter

- Baguette et comté 1.7

##### Entrée

- Tous fans de fanes de carottes 7.12

##### Plat Chaud

- Pilon de poulet
- Riz jaune
- Chou-fleur

##### Végétarien

- Dés de quorn à la sauce tomate 3

##### Dessert

- Les compotes de Saint Nicolas

##### Goûter

- Petits princes et Briquette de lait 1.6.7

#### Vendredi

### Roses des sables



### Ingrédients

- 200 gr de beurre
- 2 tablettes de chocolat (noir, blanc ou au lait)
- 300 gr de corn flakes
- 50 gr de sucre glace

### Préparation

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie, Mélanger  
Retirer du feu et ajoutez le sucre glace, Laissez refroidir 10 minutes,  
Ajoutez les corns flakes au chocolat et mélangez délicatement,  
A l'aide d'une cuillère, formez des petits tas et disposez-les sur un plat recouvert de papier sulfurisé,  
Réservez 1 heure au réfrigérateur avant de déguster,

### 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- 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

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)



Nos engagements produits



### Les menus concoctés par Justine

#### Lundi

##### Entrée

- Soupe à la citrouille 12

##### Plat Chaud

- Macaronis, sauce Kiri 1.7
- Lollo rosso 3.10.12

##### Dessert

- Croclait 7

##### Goûter

- Clémentine

#### Mardi

##### Entrée

- Bouillon aux vermicelles 1

##### Plat Chaud

- Scampis 2
- Riz basmati
- Chou rouge tout doux

##### Végétarien

- Risotto au parmesan 3.7

##### Dessert

- Profiteroles 1.3.6.7

##### Goûter

- Pain au lait, barre de chocolat 1.3.6.7

##### Entrée

- Pizza margherita 1.7

##### Plat Chaud

- Hoki MSC nature 4
- Lentilles
- Brocolis
- Sauce blanche 1.7

##### Dessert

- Kiwi

##### Goûter

- Yaourt à boire, madeleine 1.3.7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Entrée

- Potage parmentier 12

##### Plat Chaud

- Boeuf sauté aux oignons 1.6.7
- Spaetzels 1.3
- Epinards fondant 7

##### Végétarien

- Tofu aux oignons 1.6.7

##### Dessert

- Banane et sa sauce chocolat 6.7

##### Goûter

- Cookie 1.3.6.7

##### Entrée

- Velouté de fève à la féta 7

##### Plat Chaud

- Choucroute
- Pommes de terre vapeur 12

##### Végétarien

- Choucroute de la mer 4

##### Dessert

- Yaourt aux fruits mixés 7

##### Goûter

- Bâtonnets de carottes, Saint Paulin 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

### Gougères au fromage



#### Ingrédients

- 150gr de gruyère râpé
- 150gr de farine
- 1 pincée de muscade râpée
- 80gr de beurre + 15gr pour graisser la plaque
- 4 œufs

#### Préparation

Préchauffer le four à 200°C

Dans une casserole portez 25cl d'eau à ébullition, avec le beurre coupé en morceaux + 1 cuillère à café de sel  
Hors du feu, ajouter la farine d'un coup  
Mélanger vivement et faites dessécher pendant 1minutes sur feu doux

Laissez tiédir quelques instants et incorporer les œufs un par un en mélangeant  
Ajouter le gruyère râpé, la muscade, sel et poivre  
Déposer sur une plaque à l'aide de 2 cuillères à café  
Enfourner 25 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



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 Justine

#### Lundi

##### Entrée

- Soupe à la saveur d'oignons 1.6

##### Plat Chaud

- Stick de mozzarella pané 1.3.7
- Gnocchis 1
- Potimarron
- Sauce ketchup

##### Dessert

- Mousse façon carambar 7

##### Goûter

- Maxi speculoos 1

#### Mardi

##### Entrée

- Carottes râpées 3.10.12

##### Plat Chaud

- Cabillaud MSC 4
- Haricots à la tomate
- Brocolis
- Sauce aurore 1.7

##### Dessert

- Poire

##### Goûter

- Cocktail de fruits au sirop léger et petits beurres 1.3.7



##### Entrée

- Velouté de butternut 7.12

##### Plat Chaud

- Emincé de volaille, sauce suprême 1.6
- Pommes Duchesse
- Haricots verts
- Sauce crème 1.7

##### Végétarien

- Emincé de quorn sauce suprême 1.7

##### Dessert

- Glaces du Père Noël 1.3.7.10.12

##### Goûter

- Poire

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Entrée

- Tortellinis romagnoli (in brodo) 1.3.7.9

##### Plat Chaud

- Boulettes de bœuf à la suédoise 1.6.7
- Semoule 1
- Radis au beurre 7

##### Végétarien

- Boulettes végétariennes à la suédoise 6

##### Dessert

- Compote de pomme

##### Goûter

- Banane

##### Entrée

- Lisensuppe (Soupe de lentilles)

##### Plat Chaud

- Pâtes et sa sauce au jambon et au gruyère 1.7
- Carottes braisées

##### Végétarien

- Pâtes, sauce marinara et gruyère 1.7

##### Dessert

- Yaourt nature sucré 7

##### Goûter

- Pain bretzel, carré frais 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

### Le bonhomme de neige



### Ingrédients

- 2 biscuits fourrés au chocolat
- 1 biscuit type Oréo
- 50 gr de chocolat blanc
- 10 ml de lait écrémé
- Divers décoration
- 1 pic à brochette



### Préparation

Faire fondre le chocolat blanc avec le lait au bain marie  
Passer dans le pic à brochette les deux biscuits fourrés puis l'Oréo  
Enrober la brochette de chocolat blanc  
Donner vie au bonhomme de neige grâce aux décorations

### 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)