

### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

Soupe de brocolis 7.12

##### Plat Chaud

- Dos de cabillaud MSC 4
- Pommes de terre lamelles 12
- Purée de carottes 7.12
- Quartier de citron

##### Dessert

Comté 7

#### Mardi

##### Goûter

Carotte + lait 7

##### Entrée

Velouté de légumes 1.9.12

##### Plat Chaud

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

##### Végétarien

Tofu à la sauce tomate 6

##### Dessert

- Gaufre de Liège 1.3.6

##### 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

Yaourt nature 7

##### 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

##### 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

#### Vendredi

### 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 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

- 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

#### Mardi

##### Goûter

- Poire conférence
- + lait 7

##### Entrée

- Soupe libanaise 10.12

##### Végétarien

- Gnocchis au pesto rosso et parmesan 1.3.7
- Haricots verts

##### Dessert

- Mousse au chocolat 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

- Yaourt nature 7

##### Entrée

- Douceur de potimarron 12

##### Végétarien

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

##### Dessert

- Le Kaiserschmarrn : la crêpe impériale 1.3.7.12

##### 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

#### Vendredi

### 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= 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



### 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 menus concoctés par Pooky

### 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

### Mardi

#### Goûter

- Pomme Elstar + lait 7

#### 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

### Mercredi

#### Goûter

- Yaourt nature 7

#### 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

#### 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

#### 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

### 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



### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

Soupe de cresson,  
c'est la saison ! 7.12

##### Plat Chaud

Fusillis à la  
napolitaine et  
parmesan  
Potimarron

##### Dessert

Poire et  
sa sauce chocolat  
6.7

#### Mardi

##### Goûter

Carotte + lait 7

##### 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

##### 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

Yaourt nature 7

##### Entrée

Friand au fromage 1.3.7

##### Plat Chaud

Orecchiettes au thon  
Salade verte et sa  
vinaigrette 3.10.12

##### Dessert

Yaourt aux fruits mixés 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

#### 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

### 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 & oeuf
- Légumes et fruits

### Les menus concoctés par Pooky

#### 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

#### Mardi

##### Goûter

- Pomme Gala + lait 7

##### 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



##### 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

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

- Yaourt nature 7

##### Entrée

- Passatelli en bouillon : soupe italienne aux Eier knöfle 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



##### Entrée

- Tous fans de fanes de carottes 3.7.10.12

##### Plat Chaud

- Pilon de poulet 1.6
- Riz jaune
- Chou fleur

##### Végétarien

- Dés de quorn à la sauce tomate 3

##### Dessert

- Les compotes de Saint Nicolas

#### 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

### 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



## Les menus concoctés par Pooky

### Lundi

#### Entrée

Soupe à la citrouille 12

#### Plat Chaud

- Macaronis, sauce Kiri 1.7
- Lollo rosso 3.10.12

#### Dessert

Croclait 7

### Mardi

#### Goûter

Clémentine + lait

#### 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



#### Entrée

Pizza margherita 1.7

#### Plat Chaud

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



#### Dessert

Kiwi

### Mercredi

### Jeudi

#### Goûter

Yaourt nature 7

#### Entrée

Potage parmentier 12

#### Plat Chaud

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

#### Végétarien

Tofu aux oignons 6

#### Dessert

Banane et sa sauce chocolat 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

### Vendredi

## 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



## 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

- Soupe à la saveur d'oignons 1.6

#### Plat Chaud

- Stick de mozzarella pané 13.7
- Gnocchis 1
- Potimarron
- Sauce ketchup

#### Dessert

- Mousse façon carambar 7

### Mardi

#### Goûter

- Pomme Red Delicious + lait 7

#### Entrée

- Carottes râpées 3.10.12

#### Plat Chaud

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

#### Dessert

- Poire



#### 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 1.3.5.6.7.8.11.12

### Mercredi

### Jeudi

#### Goûter

- Yaourt nature 7

#### Entrée

- Tortellinis romagnoli (in brodo) 1.3.7.9

#### Plat Chaud

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

#### Végétarien

- Boulettes végétariennes à la suédoise 6

#### Dessert

- Compote de pomme



#### 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 sucré 7

### Vendredi

## 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



### 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