

### Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Mardi



#### Entrée

- Crème poireaux et curcuma 7,12



#### Plat Chaud

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



#### Dessert

- Beignet au sucre 1,3,7

Mercredi

Jeudi

#### Goûter

- Yaourt nature 7

#### Entrée

- Velouté de potimarron 7,12

#### Plat Chaud

- Boulettes de bœuf à provençale 1,6
- Eibly 1
- Salade verte 3,10,12

#### Végétarien

- Boulettes végétariennes à provençale 6

#### Dessert

- Pomme

#### Entrée

- Wrap fromage 1,7

#### Plat Chaud

- Riz à l'effiloché de porc, tomates séchées
- Julienne de légumes 9



#### Végétarien

- Risotto de petits pois et tomates séchées 3,7

#### Dessert

- Crumble à la poire 1,7

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/ffr](http://www.msc.org/ffr)



#### 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 de haricots verts 12

##### Plat Chaud

- Orechiettes thon, tomate et olives 1,4
- Choux-fleurs à la polonaise 1,3

##### Dessert

- Petit suisse nature sucré 7

#### Mardi

##### Goûter

- Lait + pomme Juliet bio

##### Entrée

- Bouillon de vermicelles 1

##### Plat Chaud

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

##### Végétarien

- Emincé de quorn au thym 1,3,6,7

##### Dessert

- Clémentine

##### Entrée

- Salade verte et croûtons 1,3,7,10,12

##### Plat Chaud

- Chili con carne
- Riz blanc

##### Végétarien

- Chili sin carne 3,6

##### Dessert

- Camembert 7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

- Muffin d'anniversaire 1,3,6,7,8

##### Entrée

- Crème de petits pois 7,12

##### Plat Chaud

- Pilon de poulet
- Coquillettes 1
- Tian de légumes
- Jus de viande 1,6,7,9

##### Végétarien

- Steak de soja 1,6

##### Dessert

- Profiteroles 1,3,6,7

##### Entrée

- Dips de légumes 7

##### Plat Chaud

- Egg muffin 1,3,6,7
- Poireaux braisés

##### Dessert

- Yaourt aux fruits 7

### 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



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



### Nos engagements produits



### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

Salade de carottes  
3,10,12

##### Plat Chaud

- Poisson pané 1,3,4,7
- Macaronis 1
- Crème de brocolis 7,12
- Ketchup

##### Dessert

- Fromage blanc et coulis de fruits 7

#### Mardi

##### Goûter

- Lait + Banane bio fairtrade

##### Entrée

Soupe harira aux légumineuses

##### Plat Chaud

- Steak haché
- Riz
- Salade verte 3,10,12

##### Végétarien

Omelette au fromage 3,7

##### Dessert

- Chanteneige 7

##### Entrée

- Velouté du printemps 12

##### Plat Chaud

- Emincé de dinde
- Pommes de terre au four 12
- Champignons

##### Végétarien

Emincé de quorn 1,3,6,7

##### Dessert

- Cake 1,3,6,7,8

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

- Yaourt nature 7

##### Entrée

- Croc' volaille 1,6,7

##### Plat Chaud

- Gratin de gnocchis à la crème de courge 1,3,6,7
- Haricots verts

##### Dessert

- Ananas

##### Entrée

- Salade de chou chinois 3,10,12

##### Plat Chaud

- Bouchée à la reine 1,3,6,7,12
- Frites
- Carottes braisées

##### Végétarien

Bouchée de la mer 1,2,3,4,6,7,9,12

##### Dessert

- Yaourt aux fruits mixés 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

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




### Les menus concoctés par Pooky

#### Lundi

##### Entrée

- Crème d'épinard, emmental 7,12 

##### Plat Chaud

- Emincé de porc 
- Pommes de terre lamelles 12
- Courges
- Sauce Ketchup

##### Végétarien

- Filet de quorn 1
- Sauce ketchup

##### Dessert

- Petit suisse sucré 7

#### Mardi

##### Goûter

- Lait + Pomme Gala

##### Entrée

- Radis 

##### Plat Chaud

- Daurade 4 
- Blé 1 
- Ratatouille de printemps
- Sauce beurre blanc 1,7



##### Dessert

- Brioche perdue 1,3,7

##### Entrée

- Velouté de poireaux 12

##### Plat Chaud

- Hamburger 1,7,11 
- Potatoes 
- Salade verte 3,10,12

##### Végétarien

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

##### Dessert



- Méli-mélo de compotes

#### Mercredi

##### Entrée

- Salade de thon, maïs 3,4,10,12

##### Plat Chaud

- Burritos de bœuf 1,6,7,9 
- Farfalles 1
- Choux-fleurs 

##### Végétarien

- Burritos végétarien 1,3,6,7,9

##### Dessert

- Fromage blanc M and M's 5,6,7

#### Jeudi


##### Goûter

- Yaourt 7

##### Entrée

- Velouté de tomate 12

##### Plat Chaud

- Sisig au tofu croustillant 1,3,6
- Riz blanc 
- Haricots beurre 1,3,6,7,9

##### Dessert

- 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

#### 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

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 Pooky

#### Lundi

##### Entrée

- Œuf mimosa 3,7,10

##### Plat Chaud

- Filet de Hoki 4
- Pommes de terre rôtie 12
- Poêlée de légumes
- Sauce tomate et olives

##### Dessert

- Emmental 7

#### Mardi

##### Goûter

- Lait + Banane bio fairtrade

##### Entrée

- Potage parmentier 7,12

##### Plat Chaud

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

##### Végétarien

- Tranche de fromage 7

##### Dessert

- Salade de fruits

##### Entrée

- Velouté de petits pois 7,12

##### Plat Chaud

- Grillwurst
- Pâtes 1
- Poivrons
- Ketchup

##### Végétarien

- Saucisse de tofu 6

##### Dessert

- Yaourt aux fruits bio 7

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

- Yaourt nature 7

##### Entrée

- Crème de champignons 7,12

##### Plat Chaud

- Riz sauté au poulet et légumes thai 1,6,7,9,10,12

##### Végétarien

- Tortillas espagnole 3,6,7,12

##### Dessert

- Mangue

#### 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

### 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

Etaler 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



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

- Velouté d'artichauts 7,12

##### Plat Chaud

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

##### Végétarien

- Butter chicken végétarien 1,6,7,8

##### Dessert

- Roulé au chocolat 1,3,6,7

#### Mardi



##### Goûter

- Lait + Pomme Golden

##### Entrée

- Salade d'endives 3,10,12

##### Plat Chaud

- Cordon bleu de dinde 1,6,7
- Riz blanc 
- Epinards à la crème 7 
- Sauce brune 1,6,7

##### Végétarien

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


##### Dessert

- Yaourt aux fruits 7

##### Entrée

- Soupe de courge 7

##### Plat Chaud

- Lieu noir et son crumble de pain 1,4,6,7
- Quinoa 
- Poivrons tricolores



##### Dessert

- Quartier de pomme caramélisée au four

#### Mercredi

#### Jeudi

##### Goûter

- Muffin d'anniversaire 1,3,6,7,8

##### Entrée

- Pêche au thon 3,4,10,12

##### Plat Chaud

- Gnocchis
- Pesto vert et copeaux de parmesan 1,3,7
- Choux-fleurs

##### Dessert

- Camembert 7

##### Entrée

- Soupe de navet au curcuma 12

##### Plat Chaud

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

##### Végétarien

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

##### Dessert

- Banane

Vendredi

### 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

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 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