

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



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 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



Nos engagements produits



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

Mercredi

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

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

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

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

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



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

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



Nos engagements produits



Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

Crème d'épinard à l'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

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



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

Mercredi

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

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 10minutes, 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/ffr



Vendredi

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

Végétarien

- 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

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



Nos engagements produits



Vendredi



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