

Le menu des restaurants scolaires

Janvier 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Menu Végétarien 6	7	8	9	10
Melon d'hiver Tortillas aux pommes de terre, beignets de légumes Spéculoos Fromage blanc BIO + sucre	- Navarin d'agneau Printanière Fromage Couronne briochée	- Poulet sauce champignons Riz BIO Fruit Yaourt à boire	Salade Iceberg + dès de fromage Rôti de porc au jus * purée Yaourt brassé nature + sucre	Pizza Poisson pané + citron Haricots verts BIO Fromage Fruit
13	Menu Végétarien 14	15	16	17
- Wings Petits pois au jus Fromage Banane BIO	Carottes râpées Quenelles BIO en béchamel Boulgour BIO lentilles BIO Flan nappé caramel BIO	Mousse de canard Rouille de seiche à la Sétoise, pommes vapeur Fromage BIO Fruit	Betterave BIO Gnocchis à la Carbonara * + râpé Glace BIO	Feuilleté au fromage Rosbeef sauce moutarde Haricots beurrés Fromage BIO Fruit
20	21	22	23	Nouvel An Chinois / Menu Végétarien 24
Soupe de pâtes Brochette de poisson Meunière, gratin salsifis Fromage Fruit BIO	Haricots verts en salade Boules d'agneau à la tomate, pommes de terre sautées aux oignons Yaourt nature BIO + sucre Jus de pomme	Assiette du jardinier ● Veau BIO en blanquette Mélange 5 céréales Fromage Pomme au four	Salade Cow-boy ● Chipolatas * ketchup Purée de carottes Fromage BIO Mousse chocolat	Pois chiches vinaigrette Samoussas aux légumes Riz Cantonais "maison" Fromage Ananas
27	28	29	Menu végétarien 30	31
Radis-beurre Brochette Yakitori ● Gratin de chou-fleur Fromage Brownie au chocolat	- Bœuf BIO à la Provençale Pâtes BIO Fromage BIO Fruit	Œufs durs Mimosa Hachis Parmentier "maison" Yaourt aux fruits mixés BIO Fruit	Potage Vendéen ● Tarte aux 3 fromages Salade verte Crème vanille BIO Biscuit	Taboulé Filet de cabillaud en bourride, carottes BIO au beurre Fromage, salade de fruits

- **Salade Cow-boy** : salade verte, tomates, maïs, croûtons, vinaigrette
- **Potage Vendéen** : potiron, carottes, haricots blancs et pommes de terre
- **Assiette du jardinier** : champignons, tomates, maïs
- **Brochette Yakitori** : morceaux de filet de poulet marinés et enrobés de sauce soja

* Préparation contenant du porc

BIO : Agriculture biologique



Ma cantine a du goût !

Les menus sont composés par la diététicienne de la cuisine centrale, M.H. Gozioso :

Des menus équilibrés et variés

Fruits et légumes de saison, viande, poisson ou œufs, laitage ou fromage

Des produits de qualité

Produits issus de l'agriculture biologique, absence d'OGM, faibles additifs alimentaires, apport nutritionnel de qualité, traçabilité des viandes...



Nos restaurants scolaires se sont engagés contre le gaspillage alimentaire

L'équipe de la cuisine centrale se réserve le droit de modifier les menus en cas de problème d'approvisionnement.

Pour toutes remarques et suggestions, contactez-nous à cuisine.centrale@terredecamargue.fr ou au 04.6653.29.43