

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Velouté de chou-fleur 12

Plat Chaud

- Boulettes de bœuf à la napolitaine 1,6
- Coquillettes 1
- Carottes

Végétarien

- Boulettes végétariennes à la Napolitaine 3

Dessert

- Mangue

Gaûter

- Compote et boudoir 1,3,7

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

Mardi

Entrée

- Concombre à la vinaigrette 3,10,12

Plat Chaud

- Dos de lieu noir 4
- Ecrasé de pommes de terre 7,12
- Petits pois
- Sauce citronnée 1,7,12

Dessert

- Beignet 1,3,6,7,8

Gaûter

- Pain complet, carré de chocolat 1,6,7

Mercredi

Entrée

- Crème de courgette au kiri 7,12

Plat Chaud

- Tranche de dinde 1,6,7,9
- Semoule 1
- Brocolis

Végétarien

- Tranche de gouda 7

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Gaûter

- Fraises

Jeudi

Entrée

- Salade verte et croûtons 1,7,10,12

Plat Chaud

- Grillwurst,
- Pommes de terre grenailles
- Champignons
- Ketchup

Végétarien

- Galette purée et chou fleur, sauce fromage blanc 7,12

Dessert

- Salade de fruits

Gaûter

- Nectarine

Entrée

- Dips de légumes 3,10,12

Plat Chaud

- Lasagnes de bœuf 1,3,6,7,9
- Courgettes jaunes

Végétarien

- Lasagnes végétariennes 1,3,6,7,9

Dessert

- Petits suisses sucrés 7

Gaûter

- Lait et madeleine 1,3,7

Vendredi

Mousse magique au citron - Pour 6 verrines



Ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 3 belles grosses tomates
- ¼ de courgette
- 1 yaourt au lait de chèvre
- ¼ d'une boule de mozzarella Di bufala
- Sel marin, poivre
- Basilic ciselé au moment de servir
- 1 cuillère à café de curry
- Herbes de Provence

Préparation

1. Etalez la pâte sur une plaque de cuisson sans créer de rebords. Piquez à la fourchette pour éviter qu'elle gonfle durant la cuisson.
2. Mélangez le yaourt + la moutarde + le sel + le poivre + le curry. Etalez ensuite sur la pâte.
3. Coupez les tomates en tranches fines et disposez sur le mélange de yaourt. Laissez quelques trous pour déposer des rondelles de courgette.
4. Saupoudrez d' Herbes de Provence.
5. Enfin, déposez des petits morceaux de mozzarella.
6. Enfouez 20 minutes à 180°C.
7. Accompagnez d'une salade verte.

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

- Soupe de légumes de Saison 9,12

Plat Chaud

- Dos d'églefin MSC 4
- Riz blanc
- Tomates provençales 1,6
- Sauce aurore 1,7



Dessert

- Fromage blanc sucré 7

Gaûter

- Salade de fruits

Mardi

Entrée

- Salade verte et gouda 7

Plat Chaud

- Emincé de veau rôties, sauce crème et champignons 1,6,7,9
- Gnocchis 1
- Poêlée de légumes

Végétarien

- Gnocchis poêlés et pesto vert 1,3,6,7,8

Dessert

- Melon

Gaûter

- Tomates cerises, emmental, noix 7,8

Entrée

- Tomate cerises

Végétarien

- Spaghettis à la bolognaise de quorn 1,3
- Courgettes

Dessert

- Yaourt à la vanille 7

Gaûter

- Petits beurrés et lait 1,3,7

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Salade thon et maïs 3,4,10,12

Plat Chaud

- Pilon de poulet au four
- Frites
- Epinards à la crème 7

Végétarien

- Steak de soja à la tomate 1,6

Dessert

- Fraise melba 3,7

Gaûter

- Gâteau de Savoie 1,3

Entrée

- Bouillon au vermicelles 1

Plat Chaud

- Pizza Napolitaine 1,7
- Salade verte

Dessert

- Glace à l'eau

Gaûter

- Pêche

Vendredi

La Recette pour maman

Les biscuits pour maman



Ingrédients

- 80g de beurre fondu
- 10g d'huile d'olive
- 250g de farine
- 80g de sucre non raffiné
- 1cc de poudre à lever

Préparation

- Faire fondre le beurre, le sucre et 75ml d'eau.
- Ajouter la farine et la levure, mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.
- Filmer et placer au réfrigérateur 1h ou 10 minutes au congélateur.
- Etaler sur une épaisseur de 5mm et former les biscuits avec un emporte pièce.
- Préchauffez le four à 180°C et enfourner durant 15 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

Tomates à la vinaigrette 3.10.12

Plat Chaud

- Dos de colin MSC 4
- Pommes de terre persillées 12
- Brocolis



Dessert

- Ananas

Gaïter

- Fromage blanc et coulis de fruits



Mardi

Entrée

Potage ricotta épinards 7.12



Plat Chaud

- Poulet rôti au bouillon 9
- Riz basmati
- Chips d'épluchures



Végétarien

- Galette d'avoine, emmental 1.3.7

Dessert

- Fraisier 1.3.7

Gaïter

- Abricot

Mercredi

Entrée

- Velouté de tomate 7

Plat Chaud

- Mozzarella sticks 1.3.7
- Quinoa
- Courgettes grillées



Dessert

- Salade de fruits 12

Gaïter

- Crêpe au sucre 1.3.7

Jeudi

Entrée

- Salade verte, croûtons 1.3.7.10

Plat Chaud

- Escalope de porc à la crème 7
- Ecrasé de pommes de terre 12
- Tomates cerises

Végétarien

- Falafel, sauce ketchup 1.3.7

Dessert

- Fromage blanc sucré 7

Gaïter

- Pastèque

Entrée

Choux au fromage 1.3.7.10.12

Plat Chaud

- Sauce carbonara de dinde 1.3.6.7
- Penne 1
- Poivrons

Végétarien

Sauce carbonara végétarienne 1-3-6-7

Dessert

- Babybel 7

Vendredi

La crupote de Pooky



Ingrédients

4 pommes non épluchées bio (retirer seulement la partie centrale)
10 pruneaux
Le jus d'une orange
moitié d'un avocat

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez pour obtenir une compote lisse. Versez sur des pancakes.

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

- Salade verte et dés de fromage 3,7,10,12

Plat Chaud

- Chipolata 3
- Semoule 1
- Tomate provençale 1

✓ Végétarien

- Omelette au fromage 3,7

Dessert

- Crème de mascarpone, coulis de fraises 7

Gaûter

- Bretzel salé 1

Mardi

Entrée

- Radis rose

Plat Chaud

- Filet de Hoki MSC vapeur, Sauce crème citronnée 14,7
- Purée de pommes de terre 12
- Haricots beurre 3

Dessert

- Brioche perdue 13,7

Gaûter

- Prune

Entrée

- Crème de courge 7,12

Plat Chaud

- Jambon cuit
- Coquillettes 1
- Salade verte 3,10,12

✓ Végétarien

- Tranche de fromage 7

Dessert

- Petit pot de glace 3,7

Gaûter

- Pain complet et kiri 1,7

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Salade de riz 3,10,12

✓ Plat Chaud

- Gnocchis aux épinards et parmesan 13,7

Dessert

- Mangue

Gaûter

- Muffin d'anniversaire 13,7,8

Entrée

- Crème de brocoli 7,12

Plat Chaud

- Burger de bœuf 13,6,7,10,11,12
- Potatoes
- Salade de carottes 3,7,10,12

✓ Végétarien

- Burger vegan 13,6,7,9,10,11,12

Dessert

- Petits suisses sucrés 7

Gaûter

- Salade de fruits 12

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 roulé de crêpes papillon - Pour 5 personnes



Ingrédients

- 500g de fraise
- 50 cl de crème liquide
- 350g de chocolat noir
- 10g de chocolat blanc

Préparation

Etaler 5 grandes crêpes en les chevauchant, Faire chauffer la crème liquide et le chocolat. Bien mélanger. Fouetter avec un batteur pour obtenir une crème épaisse. Garnir les crêpes dans la longueur. Ajouter les fraises couper en rondelles, Former un gros rouleau avec les crêpes garnies. Ajouter de la ganache tout autour du rouleau et décorer avec des fraises et des papillons de crêpes.

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

- Bouillon de vermicelles 1

Plat Chaud

- Kebab 1.6.7
- Pommes rissolées
- Tomates cerises

Végétarien

- Kebab végétarien 1.3.6.7

Dessert

- Donuts 1.6.7

Gaïter

- Melon

Mardi

Entrée

- Soupe de légumes 9.12

Plat Chaud

- Mix Grill 10.12
- Chips
- Mais

Végétarien

- Mix grill végétarien 3.6.9

Dessert

- Yaourt à la vanille 7

Gaïter

- Assortiment de fruits

Entrée

- Crème de courgettes 7.12

Plat Chaud

- Hot dog 11.10.12
- Salade de carottes 3.10.12

Végétarien

- Hot dog végétarien 1.3.6.10.12

Dessert

- Glaces 1.3.6.7.8

Gaïter

- Muffin 1.3.6.7

Mercredi

Jeudi

Les allergènes

- gluten
- crustacés
- oeuf
- poisson
- arachide
- soja
- lait
- fruit à coque
- céleri
- moutarde
- sésame
- sulfites
- lupin
- 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

Wraps de courgette - pour 4 portions



Ingrédients

400 g de courgette crue
100 g de pomme de terre cuite froide
2 œufs
50 g de farine
quelques brins de persil ou de ciboulette.

pour la garniture :
4 tranches de jambon
30 à 50 g de fromage râpé

Préparation

Laver les courgettes et les râper,
Laver les pommes de terre et les râper,
Tout mettre dans un saladier et bien mélanger.
(sauf la garniture)
Placer une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four et former 4 galettes.
Cuire 15 à 20 minutes à 180°C,
A la sortie du four, garnir de jambon et de fromage râpé. Rouler et manger !

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

