



Menus

Septembre - Octobre 2022



ÉDITO

Cette nouvelle année réserve de belles surprises aux enfants : de nouvelles saveurs à goûter, des recettes de saison et des animations toute l'année !

Au fil des mois, nos diététiciennes conçoivent des menus sains et équilibrés, en fonction des besoins et des goûts des enfants. Le chef de cuisine et son équipe préparent les recettes à partir de produits de saison et de qualité

Chaque semaine, une animation est proposée aux enfants : découverte de nouvelles recettes, sensibilisation au gaspillage alimentaire et à la protection de la planète... Nos 2 mascottes Lila et Tom abordent de manière ludique toutes les notions du bien manger.

Bonne rentrée !

la cantine pas pareille



Du 1^{er} au 2 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
	BIENVENUE À TOUS				
Jeu. 1	Melon charentais	Steak haché de bœuf charolais au jus	Pommes smiles & dosette de ketchup	Le Côte d'Or 	Mousse au chocolat au lait 
Ven. 2	Salade de riz & brunoise de légumes	Merlu, sauce fines herbes (ciboulette, persil & thym) 	Ratatouille	Cantal entredeux 	Fruit

Du 5 au 9 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 5	Céleri rémoulade	Paupiette de veau sauce des hortillons (oseille, poireau, céleri)	Purée de pommes de terre	Fromage blanc de campagne & dosette de sucre 	Fruit
Mar. 6	Salade de pâtes au pistou ●	Dés de poisson sauce basquaise (poivron, oignon & thym) 	Brocolis béchamel	Edam	Flan saveur vanille nappé de caramel
Mer. 7	Tranche de pastèque ●	Rôti de dinde, jus aux oignons	Riz à l'espagnole (épices, poivron & petit pois) ●	Fromage fondu Petit Cotentin	Compote pomme abricot allégée en sucres
Jeu. 8	Salade de tomates, vinaigrette balsamique	Hachis de lentilles vertes & courgettes à la mozzarella		Gorgonzola 	Liégeois au chocolat
Ven. 9	Taboulé au quinoa à la menthe	Goulash de bœuf (tomate & paprika)  	Carottes aux agrumes	Petit fromage frais aux fruits	Melon jaune

Du 12 au 16 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 12	Œuf dur sauce méridionale (huile, mayonnaise & basilic) ●	Cordon bleu de volaille	Haricots beurre	Yaourt aromatisé	Fruit
Mar. 13	Cubes de concombres tsaziki (fromage blanc, ail, aneth & vinaigre)	Bolognaise au bœuf charolais	Pennes	Emmental râpé	Crème dessert onctueuse saveur vanille
Mer. 14	Salade de pommes de terre, vinaigrette moutarde à l'ancienne	Sauté de veau sauce au romarin	Poêlée d'aubergines à la tomate ●	Pont l'Evêque 	Dessert lacté saveur chocolat
Jeu. 15	Salade verte, vinaigrette moutardée	Filet de hoki sauce végétale au cerfeuil 	Riz	Fromage fondu Samos	Fruit
Ven. 16	L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - VIEUX GOUDA (PÉTALE)				
	Carottes râpées	Pané crousti emmental	Gratin de courgettes jaunes & vertes à la ciboulette	Fromage blanc nature & dosette de sucre	Brownie mexicain 

Du 19 au 23 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 19	Salade de torsades	Colin d'Alaska pané frais & citron 	Épinards en branches béchamel	Brie	Fruit
Mar. 20	Crêpe à l'emmental	Jambon blanc supérieur de porc*	Purée Crécy (carotte) ●	Fromage fondu Vache qui rit	Liégeois parfum vanille & caramel
Mer. 21	Courgettes râpées	Dés de poisson sauce armoricaine (tomate, échalote & crème) 	Semoule ●	Petit blanc de campagne & dosette de sucre 	Fruit
Jeu. 22	LES PAS PAREILLES : LES TARTINABLES !				
	Tartinable à la crème de chèvre, poivron rouge & basilic	Omelette nature (œufs plein air) 	Ratatouille	Petit fromage frais aux fruits	Donut au sucre
Ven. 23	Salade de tomates, vinaigrette Xérès 	Bœuf mironton (navet, cornichon & céleri)  	Pommes de terre sautées	Saint-Nectaire 	Fruit

Du 26 au 30 septembre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 26	Duo carotte & céleri au citron & basilic	Tomate farcie de dinde & coulis	Riz	Tomme blanche	Fruit
Mar. 27	Mousse de foie* & cornichons	Merlu sauce citron & aneth 	Haricots plats d'Espagne à l'ail	Mix-lait vanille & spéculoos	
Mer. 28	Cubes de concombres, crème de balsamique	Rôti de bœuf charolais, jus tradition	Coquillettes ●	Comté 	Crème dessert au chocolat ●
Jeu. 29	Salade verte, vinaigrette huile d'olive citron	Sauté de dinde sauce charcutière (oignon, cornichon & moutarde)	Purée de pommes de terre	Fromage fondu Kiri	Dessert lacté saveur vanille
Ven. 30	Cake paprika, poivron & tomate sauce fromage blanc aux herbes 	Nuggets de blé	Gratin de courgettes	Yaourt nature & dosette de sucre	Fruit

Du 3 au 7 octobre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 3	Œuf dur ● sauce cocktail (ketchup & mayonnaise)	Bœuf mode (carotte, navet & oignons)	Petits pois au bouillon de légumes	Coulommiers	Mousse au chocolat au lait
Mar. 4	Carottes râpées, vinaigrette aux oignons rouges	Quenelles nature sauce tomate	Riz	Fromage blanc de campagne & dosette de sucre	Fruit
Mer. 5	Salade verte, vinaigrette moutardée	Filet de poulet, jus au thym citron	Gratin de chou-fleur ●	Petit fromage frais aux fruits	Tarte aux pommes
Jeu. 6	Duo céleri & radis noir râpés	Hoki sauce crème	Farfalles	Bleu d'Auvergne	Fruit
Ven. 7	LES PAS PAREILLES : LES TARTINABLES !				
	Tartinable pois chiche, carotte, sésame, menthe & brebis	Rôti de porc*, jus aux oignons	Haricots verts à l'échalote	Fromage fondu Cantadou ail & fines herbes	Compote de poires allégée en sucres & langue de chat

Du 10 au 14 octobre 2022 **LA SEMAINE DES SAVEURS MÉDITERRANÉENNES**

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
LE MAROC					
Lun. 10	Samoussas de légumes	Tajine marocain aux boulettes de bœuf & mouton (carottes, pois chiches, patate douce, olives vertes, mélange épices couscous)	Semoule gourmande (amandes & raisins blonds)	Fromage fondu Chanteneige	Salade de mandarine aux quatre épices
LA TURQUIE					
Mar. 11	Pain pita kebab (émincé de volaille kebab mayonnaise & salade verte)		Frites au four & sauce blanche (huile, œuf, grana padano, vinaigre)	Yaourt nature & dosette de sucre	Datte dénoyautée
L'ITALIE					
Mer. 12	Salade d'artichaut, mozzarella râpée & pesto rouge	Lasagnes à la bolognaise		Fromage blanc ● façon straciatella & petits beurre	
L'ESPAGNE					
Jeu. 13	Gaspacho de tomates	Tortilla aux pommes de terre & oignons	Salade verte, vinaigrette huile d'olive citron	Tomme catalane	Fruit
LA FRANCE					
Ven. 14	Salade de riz niçoise (maïs, tomate, thon & olive)	Colin d'Alaska à la marseillaise (soupe de poisson, huile d'olive, tomate & ail)	Ratatouille	Baratton de chèvre frais	Cake au citron

Du 17 au 21 octobre 2022

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 17	Chou rouge râpé au vinaigre de framboise	Sauce aux légumes & pois chiches	Macaronis	Emmental râpé	Fruit
Mar. 18	Taboulé à la semoule ●	Dés de poisson sauce marinère (champignon & moules)	Poêlée de carottes	Fromage fondu Le Carré	Smoothie abricot pomme banane
Mer. 19	Céleri râpé	Curry de dinde (oignon, tomate & épices)	Boullgour ●	Munster	Liégeois au chocolat
Jeu. 20	Panais rémoulade aux pommes	Chipolata de porc* au jus	Lentilles à la dijonnaise	Brie du Vilet	Fruit
L'AMUSE-BOUCHE DU MOIS - GELÉE DE COING					
Ven. 21	Salade mexicaine (haricot rouge & maïs)	Bœuf sauce Marengo (carotte, champignon & oignon)	Purée de butternut ●	Petit blanc de campagne, dosette de sucre & cookie tout chocolat	

Du 24 au 28 octobre 2022

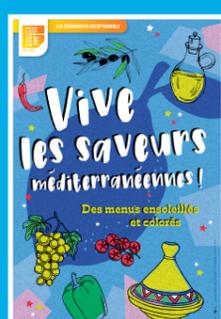
VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 24	Thon guacamole	Beignets de calamars & citron	Epinards en branches ● béchamel	Cantal jeune	Flan saveur vanille nappé de caramel
Mar. 25	Chou chinois, vinaigrette moutardée	Blanquette de veau	Riz ●	Petit fromage frais nature sucré	Fruit
Mer. 26	Salade de blé ●	Omelette à la tomate (œufs ●)	Poêlée méridionale (h. vert, salsifi, aubergine)	Camembert	Compote pomme fraise allégée en sucres
Jeu. 27	Salade verte au vinaigre de cidre	Rôti de bœuf charolais, jus tradition	Purée de pommes de terre	Fromage fondu Fraidou	Fruit
HALLOWEEN					
Ven. 28	Velouté de la sorcière (patate douce & orange)	Aiguillettes de poulet pané au corn-flakes & dosette de ketchup	Gratin de potiron au cheddar râpé	Cake chocolat & mousse fantôme (crème fouettée)	

Du 31 octobre au 4 novembre 2022

VACANCES SCOLAIRES

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 31	Salade de pommes de terre	Escalope de dinde sauce façon Gaston Gérard (emmental & moutarde)	Haricots beurre	Gouda	Crème dessert au chocolat ●
Mar. 1 ^{er}	FÉRIÉ				
Mer. 2	Carottes râpées	Filet de hoki sauce Nantua (tomate, crème, oignon)	Semoule ●	Yaourt aromatisé	Fruit
Jeu. 3	Salade d'endives, vinaigrette balsamique & dés de Fourme d'Ambert	Bœuf bourguignon	Petits pois maraîchers ● au bouillon de légumes	Eclair parfum vanille	
Ven. 4	Velouté Dubarry (chou-fleur)	Tortellonis ricotta grana padano sbrinz pecorina sauce tomate & basilic		Fromage fondu Tartare nature	Fruit



Les animations !

Accepter de goûter de nouvelles choses n'est pas facile : les enfants ont besoin d'être préparés et de comprendre ce qu'ils mangent. Avec les animations "Des Recettes Pas Pareilles", "Amuse-bouche" et "C'est la fête !", les enfants sont éveillés tout au long de l'année à de nouvelles saveurs et apprennent à goûter et varier leur alimentation.

Découvrez toutes les animations 2022/2023 en vidéo !



L'éducation alimentaire des enfants est complétée par d'autres temps forts tout au long de l'année. Celles-ci sont dédiées à la sensibilisation au gaspillage alimentaire et au bien vivre ensemble.

À la rentrée, les enfants retrouveront différentes animations dans leur restaurant scolaire :

- L'animation "Bienvenue à tous !" à la rentrée, car reprendre le chemin de l'école engendre parfois un peu d'appréhension. Nous considérons que les retrouvailles à la cantine méritent bien une fête !

- La semaine de réduction des déchets en septembre, où les enfants seront sensibilisés au tri des déchets.
- Les Journées d'animations pour découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux goûts : "Vive les saveurs méditerranéennes", "Recettes Pas Pareilles" et "Amuse-bouche".