

## MENUS DES ÉCOLES

DECEMBRE-Janvier 2025-26

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Du 29 déc. au 02 janv.	<b>Repas végétarien</b> Paëlla de légumes Riz Gouda Fruit Goûter : compote, brioche tranchée, barre de chocolat	Betteraves et vinaigrette Steak haché Croustillant à l'emmental Pâtes Fromage blanc aux fruits Goûter : jus de fruits, pain, confiture	Carottes râpées au citron Emincé de dinde à la sauce aigre douce Dahl de lentilles au curry Semoule Yaourt aromatisé Goûter : petit suisse, fruit, biscuit Gaillardise	FERIE	Filet de poisson meunière Feuilleté Dubarry Purée de légumes Mini cabrette Tarte croissillon aux pommes Goûter : pain au lait, pâte à tartiner, fruit
Du 05 janv. au 09 janv.	<b>Repas végétarien</b> Betteraves et vinaigrette Omelette Petits pois Crème dessert à la vanille Goûter : compote, pain, miel	Carotte râpées et vinaigrette Nuggets de poisson Nuggets de blé Haricots verts Galette des rois Goûter : fruit, brioche, confiture	Potage de légumes Sauté de bœuf au cumin Galette tomate mozzarella Purée de brocolis Fromage blanc aux fruits Goûter : yaourt, cake, jus de fruits	Salade de pâtes et crudités mélangées Poulet rôti Oeuf dur Epinards à la crème Yaourt aromatisé Goûter : fruit, pain au lait, barre de chocolat	<b>Repas végétarien</b> Curry butternut au lait de coco Riz citronné Camembert Fruit Goûter : pain, beurre, fruit
Du 12 janv. au 16 janv.	<b>Repas végétarien</b> Tajine de légumes aux raisins secs Semoule Cantal Fruit Goûter : petit suisse, biscuit Palmito, fruit	Salade verte et maïs Poisson au paprika Feuilleté au fromage Gratin de chou-fleur et pommes de terre Mousse au chocolat Goûter : fruit, brioche, confiture	Escalope de dinde grillée Lentilles et carottes Coquillettes Mimolette Fruit Goûter : fruit, biscuit Gaillardise, lait	Bœuf Stroganoff Omelette nature Frites Brie Fruit Goûter : brioche tranchée, confiture, jus de fruits	<b>Repas végétarien</b> Chou blanc au miel Croc'veggie Petits pois Riz au lait Goûter : fruit, pain, fromage
Du 19 janv. au 23 janv.	Filet de poisson à ciboulette Boulette de chèvre miel Blé Gouda Fruit Goûter : compote, pain, barre de chocolat	Salade verte Choucroute Tarte aux légumes Yaourt Goûter : fruit, brioche, confiture	<b>Repas végétarien</b> Velouté Crécy Frittata de pommes de terre et emmental Haricots verts Fromage blanc au spéculoos Goûter : fruit, lait, biscuit Palmier	Sauté de bœuf façon chasseur Duo de carottes et lentilles Riz pilaf Edam Eclair au chocolat Goûter : fruit, pain, fromage	<b>Repas végétarien</b> Céleri et vinaigrette Gratin de penne au cheddar Petits suisse aux fruits Fruit Goûter : jus de fruits, pain au lait, miel

1 céréales, 2 crustacés, 3 oeufs, 4 poisson, 5 arachides, 6 soja, 7 lait, 8 fruits à coque, 9 céleri, 10 moutarde, 11 graines sésame, 12 sulfites, 13 lupin, 14 mollusques, 15 gluten liste des 14 ingrédients allergènes : céréales contenant du gluten c'est-à-dire, blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées, crustacés, oeufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydride sulfureux et sulfites, lupin, mollusques et tous les produits à base de ces 14 allergènes majeurs.