

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°10 (du 6 au 10 mars 2023)

	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
	Salade paysanne au thon 🍷🍷 Calories ~ 160	Salade ecoleire 🍷🍷 Calories ~ 140		Choux blancs remoulade 🍷🍷 Calories ~ 110	Betteraves rouges bio vinaigrette 🌱🍷🍷 Calories ~ 130
	Poulet a l'estragon 🍷🍷 Calories ~ 400	Filet de merlu sce petits leg. 🍷🍷 Calories ~ 130		Saucisse de toulouse "roi rose de touraine" 🌱🍷 Calories ~ 400	Tarte aux poireaux 🍷🍷 Calories ~ 280
	Ratatouille nicoise 🌱 Calories ~ 70	Mousseline au lait fermier 🌱🍷🍷 Calories ~ 180		Lentilles 🍷🍷 Calories ~ 70	Gratin de courgettes 🍷🍷 Calories ~ 120
	Kiri 🍷🍷 Calories ~ 70	Six de savoie 🍷🍷 Calories ~ 70		Tartare ail et fines herbes 🍷🍷 Calories ~ 70	Le carre 🍷🍷 Calories ~ 70
	Clementines 🌱 Calories ~ 30	Compote passion 🌱 Calories ~ 100		Compote aux fraises 🌱 Calories ~ 100	Mousse au chocolat "campagne de france" 🌱🍷🍷 Calories ~ 240

Légende : 🌱 = Recommandation nutritionniste 🍷 = Contient du porc 🌱 = Agriculture biologique 🌱 = Agriculture maîtrisée ou développement durable 🍷 = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Salade paysanne au thon : thon, flageolets, tomates, poivrons, vinaigrette ciboulette, oignons et persil
 Poulet a l'estragon : volaille française
 Salade ecoleire : oeuf dur, pommes de terre, carottes, mayonnaise
 Saucisse de toulouse "roi rose de touraine" : viande de porc "Roi Rose de Touraine"

Menu **MENU PETIT GOURMET** pour Primaire semaine n°11 (du 13 au 17 mars 2023)

	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
	Salade mexicaine au thon 🍷🍷 Calories ~ 160	Tomate au maïs bio 🌿🍷 Calories ~ 120		Carottes bio râpées vinaigrette 🌿🍷 Calories ~ 120	Salade de riz bio pipadou 🌿🍷 Calories ~ 110
	Boudin blanc 🍷🍷 Calories ~ 240	Poulet roti au miel et herbes de provence 🍷 Calories ~ 400		Pain de ble emmental et épinards 🍷 Calories ~ 250	Hachis à la cubaine 🍷🍷 Calories ~ 490
	Pommes fruit au four 🍷 Calories ~ 80	Haricots verts sautés 🍷 Calories ~ 70		Mousseline au lait fermier 🍷🍷 Calories ~ 180	
	Cantafras 🍷 Calories ~ 70	Brebis crème 🍷 Calories ~ 80		St nectaire 🍷 Calories ~ 70	Petit cotentin nature 🍷 Calories ~ 80
	Kiwi 🍷 Calories ~ 40	Gâteau aux pépites de chocolat 🍷 Calories ~ 150		Crème dessert au caramel 🍷 Calories ~ 140	Compote à la framboise 🍷 Calories ~ 100

Légende : 🍷 = Recommandation nutritionniste 🍷🍷 = Plat complet (viande + légumes) 🐷 = Contient du porc 🌿 = Agriculture biologique 🌱 = Agriculture maîtrisée ou développement durable 🍷 = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Salade mexicaine au thon : haricots rouges, thon, tomates, maïs, poivrons, échalotes
 Poulet roti au miel et herbes de provence : volaille française
 Salade de riz bio pipadou : riz bio, haricots rouges, légumes sombrero (maïs, carottes, p.pois, poivrons et céleri)
 Hachis à la cubaine : boeuf haché, riz, haricots rouges et poivrons / viande de boeuf d'origine française

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°12 (du 20 au 24 mars 2023)

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
	Salade égyptienne 🍴A Calories ~ 150	Choux fleur vinaigrette 🍴A Calories ~ 90		Haricots verts vinaigrette 🍴A Calories ~ 80	Pate de campagne 🍴A Calories ~ 150
	Gardiane de boeuf 🍴A Calories ~ 350	Blanquette de colin 🍴A Calories ~ 300		Omelette andalouse 🍴A Calories ~ 220	Poule au riz bio 🍴A Calories ~ 430
	Salsifis nicoise 🍴 Calories ~ 110	Coquillettes 🍴A Calories ~ 190		Gratin de blettes 🍴A Calories ~ 360	
	Mimolette 🍴A Calories ~ 70	Chanteneige 🍴A Calories ~ 60		Demi chevre 🍴A Calories ~ 90	Rondele au poivre 🍴 Calories ~ 60
	Crème dessert au praline 🍴A Calories ~ 140	Compote au cassis 🍴 Calories ~ 100		Palet breton 🍴 Calories ~ 40	Pomme jonagold 🍴 Calories ~ 60

Légende : 🍴 = Recommandation nutritionniste 🍴+ = Plat complet (viande + légumes) 🐷 = Contient du porc 🌱 = Agriculture biologique A = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Salade égyptienne : semoule, maïs, tomates, vinaigrette au citron et à la menthe

Gardiane de boeuf : Boeuf, sauce brune / viande de boeuf d'origine française

Salsifis nicoise : salsifis, légumes ratatouille

Omelette andalouse : omelette aux tomates, ail et huile d'olive

Poule au riz bio : découpe de poule, riz bio, champignons et oignons, sauce crème et vin blanc / volaille française

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°13 (du 27 au 31 mars 2023)

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
	Salade de choux blancs aux lardons 🌱🐷🍷 Calories ~ 100	Carottes rapées vinaigrette 🍷 Calories ~ 120		Crepe fourree 🍷 Calories ~ 70	Salade coleslaw aux carottes bio 🌱🍷 Calories ~ 100
	Boeuf bourguignon 🍷 Calories ~ 350	Falafel fève menthe et coriandre 🍷 Calories ~ 280		Couscous poulet 🍷🍷 Calories ~ 490	Fish chips 🍷 Calories ~ 190
	Choux bruxelles 🍷 Calories ~ 100	Riz bio pilaw 🌱🍷 Calories ~ 70			Mousseline au lait fermier 🌱🍷 Calories ~ 180
	Gouda 🍷 Calories ~ 80	Petit cotentin nature 🍷 Calories ~ 60		St bricet 🍷 Calories ~ 50	Petit boursin 🍷 Calories ~ 60
	Yaourt aux fruits de la fromagerie maurice 🍷 Calories ~ 40	Crème dessert à la pistache 🍷 Calories ~ 140		Poire 🌱 Calories ~ 120	Crème dessert au chocolat 🍷 Calories ~ 140

Légende : 🌱 = Recommandation nutritionniste 🍷🍷 = Plat complet (viande + légumes) 🐷 = Contient du porc 🌱🍷 = Agriculture biologique 🌱🍷 = Agriculture maîtrisée ou développement durable 🍷 = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Boeuf bourguignon : boeuf bourguignon, oignons rissolés, sauce vin rouge / viande de boeuf d'origine française
 Couscous poulet : poulet, semoule, légumes couscous (sauce harissa à part) / volaille française
 Salade coleslaw aux carottes bio : carottes BIO rapées, céleri rave, chou blanc, mayonnaise

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°14 (du 3 au 7 avril 2023)

	Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
	Poireaux vinaigrette 🍴A Calories ~ 70	Salade riz bio louisiane 🌱A Calories ~ 110		Salade exotique 🍴A Calories ~ 100	Salade ebly nicois 🍴A Calories ~ 130
	Marmite de colin sce crustaces 🍴A Calories ~ 200	Tarte provencale 🍴A Calories ~ 210		Boudin antillais 🍴A Calories ~ 390	Pave de hoki a la portugaise 🍴A Calories ~ 230
	Coudes rayes 🍴A Calories ~ 200	Fondue de courgettes 🍴A Calories ~ 40		Riz creole 🍴A Calories ~ 80	Julienne de legumes 🍴A Calories ~ 50
	Six de savoie 🍴A Calories ~ 70	Kiri 🍴A Calories ~ 70		Edam 🍴A Calories ~ 80	Emmental 🍴A Calories ~ 80
	Novly vanille 🍴A Calories ~ 100	Pomme golden 🍴 Calories ~ 60		Salade de fruits des iles 🍴 Calories ~ 200	Pompon au coeur de cacao 🍴A Calories ~ 200

Légende : 🍴 = Recommandation nutritionniste 🐷 = Contient du porc 🌱 = Agriculture biologique A = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Salade riz bio louisiane : riz bio, maïs, carottes, petits pois, poivrons, haricots rouges , céleri

Tarte provencale : Eau, farine de blé, tomates, crème fraîche, aubergines grillées, oeuf, blanc d'oeuf, oignons préfaits, huile de tournesol, poivrons, courgettes, fromage blanc, beurre, lait écrémé en poudre, huile de colza, amidon, sel, ail, basilic, huile d'olive

Salade exotique : riz, soja, poivrons, céleri, carottes, maïs

Salade ebly nicois : ebly, céleri branche, tomate, poivrons, olives

Pave de hoki a la sauce tomate provençale, oignons rissolés et poivrons portugaise :

Menu **MENU PETIT GOURMET** pour Primaire semaine n°15 (du 11 au 14 avril 2023)

	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
	Salade du bearn au thon 🍷🍷 Calories ~ 110		Carottes rapees vinaigrette 🍷🍷 Calories ~ 120	Choux fleur vinaigrette 🍷🍷 Calories ~ 90
	Poisson pane citron 🍷🍷 Calories ~ 240		Steack hache sce pizzaiollo 🍷 Calories ~ 120	Oeufs durs a la florentine 🍷🍷🍷 Calories ~ 480
	Epinards en branches 🍷🍷 Calories ~ 140		Tagliatelle 🍷🍷 Calories ~ 210	
	Pyrenees 🍷🍷 Calories ~ 90		Petit moule ail et f.herbres 🍷🍷 Calories ~ 60	Cantadou 🍷🍷 Calories ~ 70
	Compote de pommes bio 🍷🍷 Calories ~ 100		Mousse au chocolat "campagne de france" 🍷🍷🍷 Calories ~ 240	Quatre quart breton 🍷🍷 Calories ~ 180

Légende : 🍷 = Recommandation nutritionniste 🍷🍷 = Plat complet (viande + légumes) 🍷🍷 = Agriculture biologique 🍷🍷 = Agriculture maîtrisée ou développement durable 🍷 = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Salade du bearn au thon : thon, haricots verts, tomates, échalotes
 Steak hache sce pizzaiollo : sauce tomate cuisinée (ail, oignons et dés de tomates)
 Oeufs durs a la florentine : oeufs durs, épinards, sauce béchamel et gruyère rapé