

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°45 (du 6 au 10 novembre 2023)






	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
	Taboule a la menthe 🍃🍷 Calories ~ 100	Salade libanaise 🍷 Calories ~ 80		Choux rouges vinaigrette 🍷 Calories ~ 90	Salade coleslaw aux carottes bio 🍃🍷 Calories ~ 100
	Steack de merlu sce a l'oseille 🍷 Calories ~ 190	Couscous poulet 🍷🍷 Calories ~ 490		Tarte aux 4 fromages 🍷 Calories ~ 310	Pave de hoki a l'aneth 🍷 Calories ~ 220
	Pommes vapeur du val de loire 🍃🍷 Calories ~ 150			Legumes cordiale 🍷 Calories ~ 60	Torsades bio au beurre 🍃🍷 Calories ~ 200
	Camembert 🍷 Calories ~ 70	Rondele ail et fines herbes 🍷 Calories ~ 60		Petit moule ail et f.herbes 🍷 Calories ~ 60	Kiri 🍷 Calories ~ 70
	Compote de pommes 🍃 Calories ~ 100	Tarte ananas coco 🍷 Calories ~ 3240		Quatre quart breton 🍷 Calories ~ 180	Brownies 🍷 Calories ~ 20

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

Descriptions de plats :

Taboule a la menthe : semoule, tomates, poivrons, mélange exotique, vinaigrette au citron, menthe
 Salade libanaise : tomates, concombre, poivrons, ciboulettes, échalotes
 Couscous poulet : poulet, semoule, legumes couscous (sauce harissa à part) / volaille française
 Legumes cordiale : carottes, haricots verts, salsifis, oignons
 Salade coleslaw aux carottes bio : carottes BIO rapées, céleri rave, chou blanc, mayonnaise

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°46 (du 13 au 17 novembre 2023)






	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
	Salade de riz bio pipadou 🌱🌿 A Calories ~ 110	Salade monaco au maïs bio 🌱🌿 A Calories ~ 190		Potage crecy 🍷 A Calories ~ 30	Carottes râpées vinaigrette 🍷 A Calories ~ 120
	Jambon grille aux herbes 🍷 A Calories ~ 90	Filet de poulet grille 🍷 A Calories ~ 200		Pave de hoki scc crustacés 🍷 A Calories ~ 220	Falafel fève menthe et coriandre 🍷 A Calories ~ 280
	Torsades 🍷 A Calories ~ 200	Pommes croquettes 🌱 Calories ~ 140		Semoule de couscous 🍷 A Calories ~ 90	Choux verts 🍷 A Calories ~ 80
	Camembert 🍷 A Calories ~ 70	Bieu 🍷 A Calories ~ 100		Pave demi sel 🍷 A Calories ~ 60	Le carre 🍷 A Calories ~ 70
	Fromage blanc aux fruits 🍷 A Calories ~ 120	Pomme golden 🌱 Calories ~ 60		Liegeois vanille "campagne de france" 🍷🌱 A Calories ~ 230	Mandarines 🌱 Calories ~ 70

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

Descriptions de plats :

Salade de riz bio pipadou : riz bio, haricots rouges, légumes sombrero (maïs, carottes, p.pois, poivrons et céleri)
 Salade monaco au maïs bio : tomates, maïs BIO, blé, ciboulette et échalotes
 Filet de poulet grille : volaille française
 Potage crecy : pommes de terre, carottes

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°47 (du 20 au 24 novembre 2023)

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
	Betteraves rouges bio vinaigrette 🌱🌿A Calories ~ 130	Salade piémontaise aux p.terre bio 🌱🌿A Calories ~ 130		Choux fleur bio vinaigrette 🌱🌿A Calories ~ 90	Salade du pêcheur aux p.de terre bio 🌱🌿A Calories ~ 140
	Saucisse de toulouse "roi rose de touraine" 🐷🌿 Calories ~ 400	Filet de poulet grille 🌿A Calories ~ 200		Cordon bleu 🌿A Calories ~ 230	Omelette aux champignons 🌿A Calories ~ 210
	Courdes rayes 🌿A Calories ~ 200	Fondue de courgettes 🌿A Calories ~ 40		Mousseline au lait fermier 🌿🌱A Calories ~ 180	Haricots verts sautes 🌿A Calories ~ 70
	Edam 🌿A Calories ~ 80	Chantailou 🌿A Calories ~ 60		Brie 🌿A Calories ~ 60	St nectaire 🌿A Calories ~ 70
	Compote aux fraises 🌿 Calories ~ 100	Clementines 🌿 Calories ~ 30		Creme dessert au cafe 🌿A Calories ~ 140	Pomme fuji 🌿 Calories ~ 60

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

Descriptions de plats :

Saucisse de toulouse "roi rose de touraine" : viande de porc "Roi Rose de Touraine"
Salade piémontaise aux p.terre bio : pommes de terre BIO, tomate, oeuf dur, capres, rondelles cornichons, mayonnaise
Filet de poulet grille : volaille française
Salade du pêcheur aux p.de terre bio : thon, tomates, pommes de terre bio, oignons, ciboulette

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°48 (du 27 novembre au 1 décembre 2023)

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 1
	Salade de riz bio basquaise   A Calories ~ 100	Carottes rapées vinaigrette  A Calories ~ 120		Celeri remoulade  A Calories ~ 130	Salade p.terre bio endives mayo   A Calories ~ 130
	Nuggets ble croustillant cuits  A Calories ~ 0	Nuggets avec ketchup  A Calories ~ 240		Spaghettis a la bolognaise   A Calories ~ 410	Croquette de poisson avec citron  A Calories ~ 240
	Petits pois  Calories ~ 130	Coquillettes bio au beurre   A Calories ~ 160			Ratatouille nicoise  Calories ~ 70
	Cantal  A Calories ~ 100	Petit moule ail et f.herbes  A Calories ~ 60		Cantadou  A Calories ~ 70	Gouda  A Calories ~ 80
	Mandarines  Calories ~ 70	Tarte grillée aux cerises  A Calories ~ 190		Compote passion  Calories ~ 100	Kiwi  Calories ~ 40






Légende :  = Recommandation nutritionniste   = Plat complet (viande + légumes)  = Agriculture biologique **A** = Contient un ou des allergènes

Descriptions de plats :

Salade de riz bio basquaise : riz bio, légumes ratatouille

Spaghettis a la bolognaise : spaghetti, boeuf haché, sauce tomate ail basilic et oignons, gruyère rapé / viande de boeuf d'origine française

Menu MENU PETIT GOURMET pour Primaire semaine n°49 (du 4 au 8 décembre 2023)

	Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
	Pate en croute 🍴🐷 Calories ~ 210	Salade de riz bio exotique 🌱🌿 Calories ~ 100		Betteraves r. du val de loire vin. 🍷🌱🌿 Calories ~ 130	Carottes rapees vinaigrette 🍷 Calories ~ 120
	Tournedos de dinde grille 🍴🐔 Calories ~ 350	Croq vegetal au fromage cuit 🍷 Calories ~ 0		Chipolatas " roi rose de touraine" 🍴🐷 Calories ~ 340	Filet de hoki sce duglere 🍷 Calories ~ 220
	Navets au jus 🍴 Calories ~ 50	Lentilles 🍷 Calories ~ 70		Bouquetiere de legumes 🍷 Calories ~ 90	Riz bio a la tomate 🍴🌱 Calories ~ 70
	Vache qui rit 🍷 Calories ~ 60	Yaourt sucre 'campagne de france' 🍴🌱🌿 Calories ~ 120		Samos 🍷 Calories ~ 80	St paulin 🍷 Calories ~ 70
	Compote au cassis 🍴 Calories ~ 100	Creme dessert a la vanille 🍷 Calories ~ 140		Pomme idared 🍴 Calories ~ 60	Viennois au cafe 🍷 Calories ~ 130

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

Descriptions de plats :

Salade de riz bio exotique : riz bio, soja, poivrons, céleri, carottes, maïs
 Chipolatas " roi rose de touraine" : viande de porc "Roi Rose de Touraine"
 Bouquetiere de legumes : pommes de terre, carottes, haricots beurre, petits pois
 Filet de hoki sce duglere : poisson, sauce veloutée, champignons, ail et échalotes