

## MENUS MONTMAUR

Semaine n°01 : du 4 au 8 Janvier 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	REPAS VEGETARIEN + BIO
 ENTRÉE	Betteraves vinaigrette <span style="color: green;">B</span>	P. de terre échalote		Salade verte <span style="color: green;">B</span>	Salade Exotique	
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Colin meunière citron		<b>Palette de porc au jus</b> <i>S/porc : Feuilleté du pêcheur</i>	Omelette	
	(Plat complet)	Carottes persillées <span style="color: green;">B</span>		<b>Petits pois cuisinés</b> <i>S/porc : Petit pois au jus</i>	Poêlée de légumes	<b>TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES</b>
 PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais ail et fines herbes	Fromage frais sucré		Yaourt nature sucré	Coulommiers	Salade Exotique: riz, ananas, maïs Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise
 DESSERT	Flan nappé caramel	Clémentines	<b>BONNE ANNEE 2021 !</b> Jeudi, on fête l'Epiphanie : celui ou celle qui aura la fève sera le roi ou la reine!	<b>Galette des Rois</b> <span style="color: green;">CROWN</span>	Pomme <span style="color: green;">B</span>	

P.A. n°2



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Exotique: riz, ananas, maïs  
Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise

A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°02 : du 11 au 15 Janvier 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	REPAS VEGETARIEN
 ENTRÉE	Blé aux petits légumes <span style="color: green;">B</span>	Betteraves <span style="color: green;">B</span>		Salade coleslaw	<b>Pâté de campagne</b> <i>S/porc : œuf dur</i>	<span style="color: green;">B</span> bio 1 élément bio/jour + Pomme ou poire bio 1 fois/semaine
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Tajine de légumes aux pois chiches et semoule <span style="color: green;">A</span>		Bœuf bourguignon <span style="color: green;">PORK VEGAN</span>	Filet de colin sauce crustacés	
	Purée de potiron	(Plat complet)		Riz créole	Haricots beurre	<span style="color: purple;">L</span> Local Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet
 PRODUIT LAITIER	Edam	Fondue président		Pavé 1/2 sel	Brie	
 DESSERT	Orange	Crème dessert vanille		<b>Purée de pommes</b> <span style="color: green;">B</span> <span style="color: blue;">M</span>	Banane <span style="color: green;">B</span>	

P.A. n°3

L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif        
UNE ALIMENTATION SAINTE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



## MENUS MONTMAUR

Semaine n°03 : du 18 au 22 Janvier 2021

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Chou fleur vinaigrette	Salade verte <span style="color: green;">B</span>		Céleri rémoulade	Salade Incas <span style="color: green;">B</span>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux oignons <span style="color: red;">Racé Verte</span>	Parmentier de lentilles corail <span style="color: green;">A</span>		Emincé de dinde au curry	Beignets de poisson citron
	Coquillettes	(Plat complet)		Carottes persillées <span style="color: green;">B</span>	Epinards béchamel
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Emmental		Camembert	Cotentin
DESSERT	Pomme <span style="color: green;">B</span>	Flan chocolat		Far Breton <span style="color: blue;">M</span>	Clémentines

P.A. n°4

Semaine n°04 : du 25 au 29 Janvier 2021

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade Western	Betteraves à l'échalote		Salade de chicon (Endives)	Carottes râpées au citron <span style="color: green;">B</span>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Nuggets de blé <span style="color: green;">A</span>	Filet de colin sauce crevettes		Boulettes de bœuf à la liégeoise	Cassoulet <span style="color: orange;">S/porc : cassoulet à la volaille</span>
	Haricots verts	Riz créole <span style="color: green;">B</span>		Pommes rissolées	(Plat complet)
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam		Fromage frais sucré <span style="color: green;">B</span>	Rondelé nature
DESSERT	Poire <span style="color: green;">B</span>	Kiwi		Gaufre	Purée pomme cannelle <span style="color: blue;">M</span>

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR  
NOS RECETTES

Salade Incas: riz, carottes, maïs  
Salade Western : haricots rouges, maïs, poivrons

A alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

B bio  
1 élément bio/jour + Pomme ou poire bio 1 fois/semaine

L Local  
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



 Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

# MENUS MONTMAUR

Semaine n°05 : du 1er au 5 Février 2021

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Crêpe au fromage	Salade verte <span style="color: green;">B</span>		Salade fantaisie <span style="color: green;">B</span>	Salade coleslaw
	Sauté de dinde à la normande	Hachis parmentier <span style="color: blue;">Race Verte</span>		Tortis bolognaise de lentilles (sans viande) <span style="color: green;">A</span>	Blanquette de poisson
	Chou-fleur persillé	(Plat complet)		(Plat complet)	Semoule dorée <span style="color: green;">B</span>
	Yaourt aromatisé	Carré fromager		Fondu président	Fromage frais sucré
	Pomme <span style="color: green;">B</span>	<b>Crêpe de la chandeleur</b>		Crème dessert chocolat	Purée pomme ananas <span style="color: green;">M</span>

P.A. n°1

A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°06 : du 8 au 12 Février 2021

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Salade verte <span style="color: green;">B</span>	Salade de blé aux petits légumes		Chou fleur vinaigrette <span style="color: green;">B</span>	Chou rouge vinaigrette
	Rôti de porc au jus <i>S/porc : Croq végétarien</i>	Filet de lieu sauce curry		Chili sin carne <span style="color: green;">A</span>	Goulash de bœuf <span style="color: blue;">Race Verte</span>
	Purée Saint Germain	Carottes braisées <span style="color: green;">B</span>		(Plat complet)	Coquillettes
	Bûchette mi chèvre	St Paulin		Yaourt nature sucré	Coulommiers
	Flan vanille	<b>Mousse au chocolat</b> <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>		Banane	Pomme <span style="color: green;">B</span>

P.A. n°2

En gras les plats contenant du porc

B bio

1 élément bio/jour +  
Pomme ou poire bio 1 fois/semaine

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif    

**Ansamble**

UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



**TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES**

Salade Antillaise: riz, ananas, poivrons  
Salade fantaisie: céleri, pomme, raisins secs  
Salade coleslaw: carottes, chou blanc, mayonnaise

# MENUS MONTMAUR

VACANCES SCOLAIRES

	ENTRÉE
	PLAT & ACCOMPAGNEMENT
	PRODUIT LAITIER
	DESSERT

MARDI GRAS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine n°07 : du 15 au 19 Février 2021



TOUT SAVOIR SUR  
NOS RECETTES

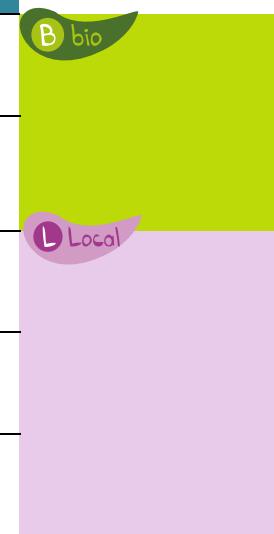
P.A. n°3

A alternatif : sans protéine d'origine animale

VACANCES SCOLAIRES

	ENTRÉE
	PLAT & ACCOMPAGNEMENT
	PRODUIT LAITIER
	DESSERT

Semaine n°08 : du 22 au 26 Février 2021



En gras les plats contenant du porc

P.A. n°4

L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



Circuits courts/ Produits locaux



maison



Bio



Alternatif



**Ansmable**  
UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



# MENUS MONTMAUR

Semaine n°09 : du 1er au 5 Mars 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	REPAS VEGETARIEN	JEUDI	VENDREDI	
ENTREE	Chou rouge vinaigrette	Haricots vert vinaigrette <span style="color: green;">B</span>		Salade Exotique	Concombre vinaigrette		
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf mironton	Parmentier de poisson		Croq blé épinards <span style="color: green;">A</span> fromage	Saucisse de Toulouse <small>S/porc : Omelette</small>		<b>TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES</b>
	Carottes braisées <span style="color: green;">B</span>	(Plat complet)		Poêlée de légumes	Lentilles		
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam		Fromage blanc sucré	Emmental <span style="color: green;">B</span>		<u>Salade Exotique</u> : riz, ananas, maïs <u>Salade Vendéenne</u> : chou blanc, raisins secs
DESSERT	Barre bretonne	Kiwi		Pomme <span style="color: green;">B</span>	Cocktail de fruits au sirop		

P.A. n°5

A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°10 : du 8 au 12 Mars 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	REPAS VEGETARIEN	JEUDI	VENDREDI	
ENTREE	Salade Vendéenne	Crêpe au fromage		Chou fleur <span style="color: green;">B</span>	Carottes râpées ciboulette		<span style="color: green;">B</span> bio 1 élément bio/jour + Pomme ou poire bio 1 fois/semaine
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de bœuf sauce aigre douce	Pilons de poulet		<span style="color: green;">A</span> Blé aux haricots rouges façon chili	Filet de lieu sauce citron		<span style="color: purple;">L</span> Local Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet
	Frites	Mitonnée de légumes		(Plat complet)	Semoule <span style="color: green;">B</span>		
PRODUIT LAITIER	Camembert	Cotentin		Fromage frais sucré	Edam		
DESSERT	Compote tous fruits <span style="color: green;">B</span>	<span style="color: blue;">M</span> Fromage blanc au coulis <span style="color: green;">B</span>		<span style="color: blue;">M</span> Clafoutis aux pommes	Crème dessert vanille		

P.A. n°1

L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



 Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



## MENUS MONTMAUR

Semaine n°11 : du 15 au 19 Mars 2021



Escapade gourmande en Suisse



	REPAS VEGETARIEN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
ENTREE	Betteraves vinaigrette	Lentilles à l'échalote <span style="color: green;">B</span>			Salade verte <span style="color: green;">B</span>	Salade coleslaw	TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Riz à la cantonnaise <span style="color: green;">A</span>	Colin meunière citron			Croziflette au jambon <i>S/porc: croziflette à la dinde</i>	Sauté de bœuf printanier	
	(Plat complet)	Poêlée de légumes			(Plat complet)	Purée de p. de terre <span style="color: green;">B</span>	
PRODUIT LAITIER	Vache qui rit	Yaourt nature sucré			Petit Suisse	Fromage frais ail et fines herbes	
DESSERT	Pomme <span style="color: green;">B</span>	Orange			Gâteau Suisse aux carottes et pépites de chocolat	Flan nappé caramel	Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise Salade Arlequin: p. de terre, maïs, petits pois Salade Antillaise: riz, ananas, poivrons

P.A. n°2

A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°12 : du 22 au 26 Mars 2021

	REPAS VEGETARIEN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
ENTREE	Salade Arlequin	Concombre ciboulette			Chou rouge vinaigrette	<b>Pâté de campagne</b> <i>S/porc : œuf dur</i>	En gras les plats contenant du porc
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu de volaille	Quinoa aux pois chiches et tajine de légumes <span style="color: green;">A</span> <span style="color: green;">B</span>			Bœuf bourguignon	Filet de colin sauce bercy	
	Haricots verts	(Plat complet)			Coquillettes <span style="color: green;">B</span>	Carottes persillées	
PRODUIT LAITIER	Brie	Bûchette mi chèvre			Mimolette	Emmental	
DESSERT	Poire <span style="color: green;">B</span>	Crème dessert chocolat			Purée de pommes <span style="color: green;">M</span>	Banane <span style="color: green;">B</span>	<span style="color: green;">B</span> bio 1 élément bio/jour + Pomme ou poire bio 1 fois/semaine  <span style="color: purple;">L</span> Local Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°3



L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



**Ansamble**

UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

# MENUS MONTMAUR

Semaine n°13 : du 29 Mars au 2 Avril 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Macédoine de légumes	Carottes râpées 	 <i>Mercredi, c'est le 1er AVRIL : n'oublie pas de faire une plaisanterie à tes amis!</i>	Salade verte 	Salade pastourelle 
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier  	Dahl de lentilles corail et riz		Sauté de dinde au paprika	Colin meunière citron
	(Plat complet)	(Plat complet)		Mitonnée de légumes	Epinards béchamel
 PRODUIT LAITIER	Fromage blanc sucré	Edam		Coulommiers	Rondelé
 DESSERT	Pomme 	Crème dessert vanille			Kiwi

P.A. n°4



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron

 alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°14 : du 5 au 9 Avril 2021

	LUNDI de Pâques	REPAS VEGETARIEN	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	En gras les plats contenant du porc
 ENTRÉE			Salade de riz, maïs, poivrons 		Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade	 1 élément bio/jour + Pomme ou poire bio 1 fois/semaine
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT			Nuggets de blé 		Filet de colin sauce crevettes	Bœuf aux oignons 	 Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet
 PRODUIT LAITIER			Petits pois		Boulgour	Carottes braisées	
 DESSERT			Yaourt nature sucré		Gouda	Fromage frais ail et fines herbes	
			Purée de pomme framboise 		Pomme 	Madeleine 	

P.A. n°5



 Circuits courts/ Produits locaux  maison   Alternatif    



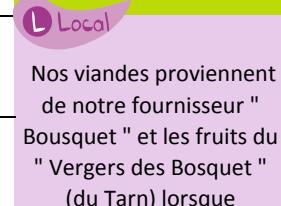
UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

# MENUS MONTMAUR

Semaine n°15 : du 12 au 16 Avril 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	REPAS VEGETARIEN JEUDI	VENDREDI	
 ENTRÉE	Feuilleté au fromage	Chou blanc aux raisins		Concombre ciboulette	Carottes râpées 	
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde tandoori	Boulettes de bœuf sauce tomate		<b>Tortis bolognaise de lentilles</b>  	Marmite de poisson	
 PRODUIT LAITIER	Haricots verts	Pommes rissolées		(Plat complet)	Riz pilaf	
 DESSERT	Yaourt aromatisé	Camembert 		Emmental	Fromage blanc sucré	
P.A. n°1		Pomme 	<b>Mousse au chocolat</b> <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>	<b>Œuf au lait</b> 	<b>Purée pomme rhubarbe</b> 	

 alternatif : sans protéine d'origine animale

VACANCES SCOLAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	REPAS VEGETARIEN JEUDI	VENDREDI	En gras les plats contenant du porc
 ENTRÉE						 1 élément bio/jour + Pomme ou poire bio 1 fois/semaine
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT						 Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet
 PRODUIT LAITIER						
 DESSERT						

P.A. n°2



 Circuits courts/ Produits locaux  maison  bio  Alternatif



  
UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

# MENUS MONTMAUR

VACANCES SCOLAIRES

Semaine n°17 : du 26 au 30 Avril 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE					
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
 PRODUIT LAITIER					
 DESSERT					

P.A. n°3

A t alternatif : sans protéine d'origine animale

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	En gras les plats contenant du porc
 ENTRÉE						
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT						
 PRODUIT LAITIER						
 DESSERT						

P.A. n°4

L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINNE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

