

MENUS MONTMAUR

Semaine n°01 : du 4 au 8 Janvier 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	REPAS VEGETARIEN + BIO	VENREDI
ENTRÉE	Betteraves vinaigrette B	P. de terre échalote	 <p>BONNE ANNEE 2021 ! Jeudi, on fête l'Epiphanie : celui ou celle qui aura la fève sera le roi ou la reine!</p>	Salade verte B		Salade Exotique
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Colin meunière citron		Palette de porc au jus <i>S/porc : Feuilleté du pêcheur</i>		Omelette
	(Plat complet)	Carottes persillées B		Petits pois cuisinés <i>S/porc : Petit pois au jus</i>		Poêlée de légumes
PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais ail et fines herbes	Fromage frais sucré		Yaourt nature sucré		Coulommiers
DESSERT	Flan nappé caramel	Clémentines		Galette des Rois		Pomme B



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	VENREDI
ENTRÉE	Blé aux petits légumes B	Betteraves B		Salade coleslaw	Pâté de campagne <i>S/porc : œuf dur</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Tajine de légumes aux pois chiches et semoule A		Bœuf bourguignon 	Filet de colin sauce crustacés
	Purée de potiron	(Plat complet)		Riz créole	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Edam	Fondu président		Pavé 1/2 sel	Brie
DESSERT	Orange	Crème dessert vanille		Purée de pommes B M	Banane B

P.A. n°3

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

Menu validé
en commission menu

L Circuits courts/ Produits locaux

M maison

B bio

A Alternatif











Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRES DES TERRITOIRES

MENUS MONTMAUR

Semaine n°03 : du 18 au 22 Janvier 2021



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Chou fleur vinaigrette	Salade verte B		Céleri rémoulade	Salade Incas B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux oignons	Parmentier de lentilles corail A		Emincé de dinde au curry	Beignets de poisson citron
	Coquillettes	(Plat complet)		Carottes persillées B	Epinards béchamel
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Emmental		Camembert	Cotentin
DESSERT	Pomme B	Flan chocolat		Far Breton M	Clémentines

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

P.A. n°4

Semaine n°04 : du 25 au 29 Janvier 2021



Escapade gourmande en Belgique

A alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

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

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

P.A. n°5



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



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS MONTMAUR

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Salade verte B		Salade fantaisie B	Salade coleslaw
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de dinde à la normande	Hachis parmentier		Tortis bolognaise de lentilles (sans viande) A	Blanquette de poisson
PRODUIT LAITIER	Chou-fleur persillé	(Plat complet)		(Plat complet)	Semoule dorée B
DESSERT	Yaourt aromatisé	Carré fromager		Fondu président	Fromage frais sucré
	Pomme B	Crêpe de la chandeleur		Crème dessert chocolat	Purée pomme ananas M

P.A. n°1

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

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

A : alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°06 : du 8 au 12 Février 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte B	Salade de blé aux petits légumes		Chou fleur vinaigrette B	Chou rouge vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Rôti de porc au jus <i>S/porc : Croq végétarien</i>	Filet de lieu sauce curry		Chili sin carne A	Goulash de bœuf
PRODUIT LAITIER	Purée Saint Germain	Carottes braisées B		(Plat complet)	Coquillettes
DESSERT	Bûchette mi chèvre	St Paulin		Yaourt nature sucré	Coulommiers
	Flan vanille	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>		Banane	Pomme B

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

Menu validé
en commission menu

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




Ansamble
 UNE ALIMENTATION Saine & Naturelle
 AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS MONTMAUR

Semaine n°07 : du 15 au 19 Février 2021

VACANCES SCOLAIRES

MARDI GRAS

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




TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°3

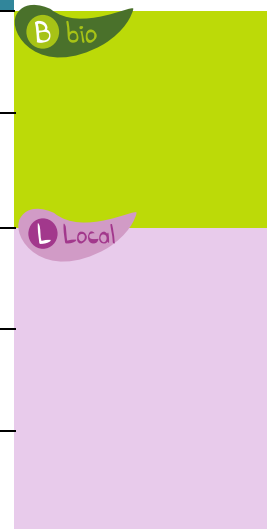
A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°08 : du 22 au 26 Février 2021

VACANCES SCOLAIRES

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

En gras les plats contenant du porc



P.A. n°4



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



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS MONTMAUR

Semaine n°09 : du 1er au 5 Mars 2021

REPAS VEGETARIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Chou rouge vinaigrette	Haricots vert vinaigrette ^B		Salade Exotique	Concombre vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf mironton	Parmentier de poisson		Croq blé épinards ^A fromage	Saucisse de Toulouse <i>S/porc : Omelette</i>
	Carottes braisées ^B	(Plat complet)		Poêlée de légumes	Lentilles
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam		Fromage blanc sucré	Emmental ^B
DESSERT	Barre bretonne	Kiwi		Pomme ^B	Cocktail de fruits au sirop

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Exotique: riz, ananas, maïs
Salade Vendéenne: chou blanc, raisins secs

P.A. n°5

Semaine n°10 : du 8 au 12 Mars 2021

^A alternatif : sans protéine d'origine animale

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade Vendéenne	Crêpe au fromage		Chou fleur ^B	Carottes râpées ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de bœuf sauce aigre douce	Pilons de poulet		Blé aux haricots rouges façon chili ^A	Filet de lieu sauce citron
	Frites	Mitonnée de légumes		(Plat complet)	Semoule ^B
PRODUIT LAITIER	Camembert	Cotentin		Fromage frais sucré	Edam
DESSERT	Compote tous fruits ^B	Fromage blanc au coulis ^M		Clafoutis aux pommes ^M	Crème dessert vanille

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

P.A. n°1



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



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINES & 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
ENTRÉE	Betteraves vinaigrette	Lentilles à l'échalote B		Salade verte B	Salade coleslaw
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Riz à la cantonnaise A	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 B
PRODUIT LAITIER	Vache qui rit	Yaourt nature sucré		Petit Suisse	Fromage frais ail et fines herbes
DESSERT	Pomme B	Orange		Gâteau Suisse aux carottes et pépites de chocolat	Flan nappé caramel

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise
Salade Arlequin: p. de terre, maïs, petits pois
Salade Antillaise: riz, ananas, poivrons

P.A. n°2

Semaine n°12 : du 22 au 26 Mars 2021

A alternatif : sans protéine d'origine animale

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade Arlequin	Concombre ciboulette		Chou rouge vinaigrette	Pâté de campagne <i>S/porc : œuf dur</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu de volaille	Quinoa aux pois chiches et tajine de légumes A B		Bœuf bourguignon	Filet de colin sauce bercy
	Haricots verts	(Plat complet)		Coquillettes B	Carottes persillées
PRODUIT LAITIER	Brie	Bûchette mi chèvre		Mimolette	Emmental
DESSERT	Poire B	Crème dessert chocolat		Purée de pommes M	Banane B

En gras les plats contenant du porc

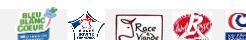
B bio
1 élément bio/jour +
Pomme ou poire bio 1 fois/semaine

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

P.A. n°3






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



Ansamble
UNE ALIMENTATION Saine & 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 B	 <p>Mercredi, c'est le 1er AVRIL : n'oublie pas de faire une plaisanterie à tes amis!</p>	Salade verte B	Salade pastourelle B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier 	Dahl de lentilles corail et riz A		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 B	Crème dessert vanille		Dessert de Pâques 	Kiwi



P.A. n°4

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron

A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°14 : du 5 au 9 Avril 2021

	LUNDI de Pâques	REPAS VEGETARIEN	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Salade de riz, maïs, poivrons B		Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Nuggets de blé A		Filet de colin sauce crevettes	Bœuf aux oignons 
		Petits pois		Boulgour	Carottes braisées
		Yaourt nature sucré		Gouda	Fromage frais ail et fines herbes
DESSERT		Purée de pomme framboise M		Pomme B	Madeleine B

P.A. n°5

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 SAINTE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS MONTMAUR

Semaine n°15 : du 12 au 16 Avril 2021

REPAS VEGETARIEN

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



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES


P.A. n°1

^A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°16 : du 19 au 23 Avril 2021

REPAS VEGETARIEN

VACANCES SCOLAIRES

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

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

P.A. n°2



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




Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS MONTMAUR

Semaine n°17 : du 26 au 30 Avril 2021

VACANCES SCOLAIRES


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



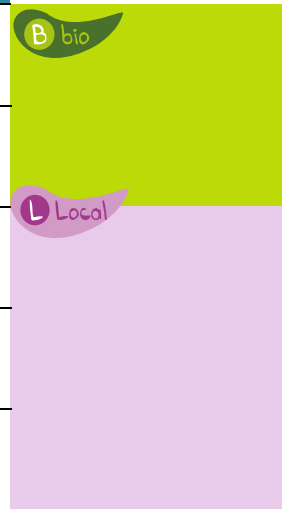
TOUT SAVOIR SUR
NOS RECETTES

P.A. n°3

A alternatif : sans protéine d'origine animale

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE			 <p>MAI, c'est le mois en fleur, le mois des fleurs. Le 1er mai, la reine des fleurs, c'est le muguet.</p>		
PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
PRODUIT LAITIER					
DESSERT					

En gras les plats contenant du porc



P.A. n°4



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



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINES & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES