

### Menus du 2 au 6 septembre 2024

lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melon</li> <li>Chili con carne</li> <li>Riz camarguais</li> <li>Fromage</li> <li>Glace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade aux dés de mimolette et croûtons</li> <li>Colombo de courgettes aux lentilles</li> <li>Blé pilaf</li> <li>Petit suisse sucré</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Radis beurre</li> <li>Boulette de soja</li> <li>PDT vapeur</li> <li>Fromage</li> <li>Yaourt à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taboulé Libannais*</li> <li>Filet de dinde rôti mariné miel et moutarde</li> <li>Petits pois au bouillon</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates à l'échalote</li> <li>Torsades</li> <li>Carbonara au poisson frais</li> <li>Fromage</li> <li>Crème dessert au chocolat</li> </ul>

\*Boulgour, tomate, menthe, oignon, jus de citron, huile d'olive.

### Menus du 9 au 13 septembre 2024

lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées vinaigrette</li> <li>Gratin Dauphinois</li> <li>Au jambon</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres, crème à l'aneth</li> <li>Pizza au fromage</li> <li>Salade verte</li> <li>Fromage</li> <li>Yaourt fermier aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves au maïs</li> <li>Poulet rôti</li> <li>Pommes rissolées</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Œuf dur mayonnaise</li> <li>Colin meunière</li> <li>Semoule et ratatouille</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pastèque</li> <li>Sauté de bœuf à la provençale</li> <li>Riz curcuma</li> <li>Fromage blanc</li> <li>Roulé à la confiture de fraise</li> </ul>

\*Légumineuses, céréales et légumes d'été.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



**Cuisine maison** : viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille : origine France, décret n°2022-65. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

### Menus du 16 au 20 septembre 2024

#### lundi 16

- Salade composée\*
- Rougail saucisse
- Riz créole
- Fromage
- Yaourt fermier sucré

#### mardi 17

- Céleri rémoulade
- Lasagnes aux tomates et lentilles vertes
- Salade vinaigrette balsamique
- Fromage
- Fruit de saison

#### mercredi 18

- Melon
- Steak haché
- Purée de pommes de terre aux courgettes
- Fromage blanc
- Cookie aux pépites de chocolat

#### jeudi 19

- Feuilleté au fromage
- Émincé de dinde sauce normande
- Poêlée de haricots verts aux herbes
- Petit suisse aromatisé
- Fruit de saison

#### vendredi 20

- Salade croquante\*
- Retour de pêche sauce chorizo et poivron rouge
- PDT Vapeur
- Fromage
- Glace

\*Feuille de chêne rouge, dés de tomates, maïs, échalote, vinaigrette Xéres.

\* Concombre, radis, fromage frais, jus de citron.

### Menus du 23 au 27 septembre 2024

#### lundi 23

- Salade papillon\*
- Poisson meunière au citron
- Julienne de légumes à la crème\*\*
- Fromage
- Fruit de saison

#### mardi 24

- Betteraves aux pommes
- Rôti de porc, jus au romarin
- Haricots blancs à la tomate
- Fromage
- Flan nappé au caramel

#### mercredi 25

- Saucisson à l'ail, cornichon
- Aiguillette de poulet aux herbes
- Riz, haricots rouge et maïs
- Fromage
- Compote de fruits

#### jeudi 26

- Salade de riz\*
- Paupiette de veau sauce forestière
- Petits pois aux oignons
- Yaourt fermier aux fruits
- Fruit de saison

#### vendredi 27

- Pastèque
- Courgettes et tomates rôties\*
- Semoule aux pois chiches
- Fromage
- Pâtisserie

\* Farfalles, tomates, poivrons verts, vinaigrette

\*\* Carottes, courgettes, fenouil, crème, ail.

\* Riz, tomates, maïs, échalotes, ciboulette, vinaigrette.

\* Courgettes, tomates, ail, huile d'olives, herbes aromatiques. Servi avec un coulis de tomates.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



☑ **Cuisine maison** : viandes entières de **porc**, de **boeuf**, de **veau** et de **volaille** : **origine France**, décret n°2022-65. Les repas sont préparés **maison** et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de **produits frais**. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

☑ **Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.



# RESTAURANT SCOLAIRE

Commune de Saint-Malo-de-Guersac



## Menus du 30 septembre au 4 octobre 2024

lundi 30	mardi 1	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tomates, huile d'olives au balsamique et basilic</li> <li>Quiche au cheddar</li> <li>Salade verte, vinaigrette à l'échalote</li> <li>Petit suisse sucré</li> <li>Compote de pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de pommes de terre°</li> <li>Sauté de dinde à l'estragon</li> <li>Carottes au cumin</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assortiment de crudités</li> <li>Tomate farçie revisitée</li> <li>Riz à la tomate</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rillettes cornichon</li> <li>Gratin de pommes de terre et butternut sauce</li> <li>moutarde à l'ancienne au poisson du jour</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concombres alpins°</li> <li>Bœuf massalé</li> <li>Boulgour et brocolis</li> <li>Fromage</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul>

\* Pdt, cervelas, tomates, cornichons, mayonnaise.

\* Concombres, fromage blanc, moutarde, jus de citron.

## Menus du 7 au 11 octobre 2024

lundi 7	mardi 8	mercredi 9	jeudi 10	vendredi 11
<ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves ciboulette</li> <li>Frittata aux poivrons et oignons</li> <li>Frites</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blé à la provençale°</li> <li>Boulettes d'agneau, sauce tomate aux épices douces</li> <li>Courgettes persillés</li> <li>Fromage</li> <li>Salade de pommes et bananes au sirop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Céleri râpé sauce moutarde</li> <li>Dos de colin sauce ratatouille</li> <li>Semoule couscous</li> <li>Fromage</li> <li>Glace</li> </ul>	<p><b>À la découverte des capitales!</b></p>  <p><b>ATHENS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TZATZIKI</li> <li>PASTICCIO</li> <li>(GRATIN DE PÂTES AU BŒUF SAUCE BÉCHAMEL)</li> <li>FROMAGE DE CHÈVRE</li> <li>PORTOKALOPITA (GÂTEAU À L'ORANGE)</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées</li> <li>Galette saucisse</li> <li>Salade, vinaigrette au vinaigre de cidre</li> <li>Fromage</li> <li>Fromage blanc aux éclats de spéculoos</li> </ul>  

\* Blé, tomates, olives émincées, vinaigrette.

### Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus

- Fruits et légumes
- Céréales, légumes secs
- Produit sucré
- Viande, poisson, oeuf
- Produit laitier
- Matière grasse cachée



**Cuisine maison** : viandes entières de porc, de bœuf, de veau et de volaille : origine France, décret n°2022-65. Les repas sont préparés maison et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de produits frais. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.

Menus du 14 au 18 octobre 2024

*Un jour, une recette!*

lundi 14	mardi 15	mercredi 16	jeudi 17	vendredi 18
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">●</span> Pâté de campagne, cornichon</li> <li><span style="color: red;">●</span> Jambalaya de dinde et chorizo </li> <li><span style="color: brown;">●</span> Riz</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Fromage</li> <li><span style="color: green;">●</span> Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">●</span> Gaspacho tomate basilic </li> <li><span style="color: red;">●</span> Hachis parmentier au bœuf</li> <li><span style="color: green;">●</span> Salade verte</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Fromage</li> <li><span style="color: pink;">●</span> Liégeois au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">●</span> Concombres crème ciboulette</li> <li><span style="color: red;">●</span> Râgout de porc à l'ananas</li> <li><span style="color: green;">●</span> Boulgour et aubergines rôties</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Tartine de chèvre chaud et miel </li> <li><span style="color: green;">●</span> Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">●</span> Salade fraîcheur*</li> <li><span style="color: brown;">●</span> Penne rigate semi-complètes </li> <li><span style="color: green;">●</span> Sauce pesto rouge aux pignons de pins</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Yaourt fermier sucré </li> <li><span style="color: green;">●</span> Fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">●</span> Chou chinois en salade*</li> <li><span style="color: red;">●</span> Filet de poisson meunière</li> <li><span style="color: green;">●</span> Carottes à la crème d'ail</li> <li><span style="color: blue;">●</span> Fromage</li> <li><span style="color: brown;">●</span> Fondant potimarron et pépites de chocolat </li> </ul>

\* Courgettes râpées, huile d'olives au jus de citron et à l'ail, ciboulette.

\* Chou chinois, tomates, dés de jambon, vinaigrette au Xéres.

*Toute l'équipe d'  
Armonys Restauration  
vous souhaite de  
bonnes Vacances!!*

*Lecture de l'équilibre nutritionnel et précisions concernant les menus*

- Fruits et légumes
- Viande, poisson, oeuf
- Céréales, légumes secs
- Produit laitier
- Produit sucré
- Matière grasse cachée



**Cuisine maison** : viandes entières de **porc**, de **boeuf**, de **veau** et de **volaille** : **origine France**, décret n°2022-65. Les repas sont préparés **maison** et sur place chaque jour par un(e) cuisinier(e) à partir d'une majorité de **produits frais**. Les menus sont établis sous réserve d'approvisionnement.

**Allergies et intolérances** : nos recettes sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou des intolérances alimentaires. Merci de vous rapprocher du chef de cuisine pour tout renseignement complémentaire.