

### Menus du 8 au 12 janvier 2024

| lundi 8  | mardi 9   | mercredi 10   | jeudi 11  | vendredi 12   |
|--|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade de mâche aux betteraves, fromage</li> <li>● Fish'n</li> <li>● Chips*</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Velouté de potimarron</li> <li>● Paupiette de veau sauce champignons</li> <li>● Haricots beurre à l'ail</li> <li>● Fromage</li> <li>● Galette des rois </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Saucisson à l'ail, cornichon</li> <li>● Haut de cuisse de poulet Tandoori</li> <li>● Purée crécy</li> <li>● Fromage</li> <li>● Salade de fruits frais</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade aux dés de mimolette, croûtons et noix</li> <li>● Dahl de lentilles corail aux patates douces</li> <li>● Riz basmati</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Feuilleté au fromage</li> <li>● Rôti de porc, jus au thym</li> <li>● Petits pois à la française</li> <li>● Compote pommes bananes</li> </ul> |

\* Poisson meunière et frites

### Menus du 15 au 19 janvier 2024

| lundi 15   | mardi 16   | mercredi 17   | jeudi 18  | vendredi 19  |
|--|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Céleri vinaigrette</li> <li>● Filet de dinde sauce chorizo</li> <li>● Boulgour</li> <li>● Crème dessert à la vanille</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bouillon de poule vermicelle</li> <li>● Boeuf au paprika</li> <li>● Carottes Vichy</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carottes râpées</li> <li>● Râgout de porc</li> <li>● Flageolets</li> <li>● Fromage blanc</li> <li>● Madeleine</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salade haricots rouge, maïs, crème, jambon</li> <li>● Gratin de pommes de terre</li> <li>● Au thon et aneth</li> <li>● Fromage</li> <li>● Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Taboulé aux fruits secs</li> <li>● Quiche aux légumes*</li> <li>● Salade verte</li> <li>● Yaourt fermier sucré</li> </ul> |

\* Carottes, butternut, oignon.

### 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.

### Menus du 22 au 26 janvier 2024

| lundi 22  | mardi 23  | mercredi 24   | jeudi 25  | vendredi 26   |
|---|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Œuf dur vinaigrette</li> <li>Penne rigate semi-complètes</li> <li>Sauce napolitaine</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Carottes râpées, mimolette, vinaigrette</li> <li>Cassoulet</li> <li>du chef</li> <li>Yaourt fermier aromatisé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Betteraves ciboulette</li> <li>Aiguillettes de volaille, haricots rouge, maïs</li> <li>Salade verte</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Boulgour à l'indienne*</li> <li>Boulettes de boeuf sauce massalé</li> <li>Haricots panachés</li> <li>Gâteau d'anniversaire </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pâté de foie, cornichon</li> <li>Brandade du pêcheur</li> <li>Salade vinaigrette balsamique</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> |

\* Coquillettes, maïs, surimi, vinaigrette.

\* Boulgour, carotte, pomme, vinaigrette au curry.

### Menus du 29 janvier au 2 février 2024

| lundi 29   | mardi 30  | mercredi 31   | jeudi 1  | vendredi 2  |
|--|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade aux dés d'emmental, carottes râpées</li> <li>Nuggets Végétal</li> <li>Pommes de terre rissolées</li> <li>Mousse au chocolat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade de coquillettes*</li> <li>Sauté de porc à la dijonnaise</li> <li>Petits pois carottes</li> <li>Petit suisse</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macédoine de légumes</li> <li>Filet de poisson sauce échalote citronnée</li> <li>Riz aux brocolis</li> <li>Fromage</li> <li>Yaourt à la vanille</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salade Coleslaw*</li> <li>Pizza Texane</li> <li>Salade verte</li> <li>Fromage</li> <li>Fruit de saison</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Potage crécy</li> <li>Blésotto crémeux</li> <li>de volaille à l'estragon</li> <li>Crêpe sucrée </li> </ul> |

\* Coquillettes, maïs, surimi, vinaigrette.

\* Carottes, chou blanc, crème fraîche, 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 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



Nos menus intègrent 50% de produits de qualité supérieure (Bio, Label rouge, AOP, HVE, Bleu Blanc Cœur, pêche durable, produit fermier, etc.) dont 20% de bio minimum.



## Menus du 5 au 9 février 2024

### lundi 5

- Salade sombrero\*
- Poulet rôti
- Haricots verts à la forestière
- Fromage
- Fruit de saison

### mardi 6

- Cervelas, cornichon
- Bœuf bourguignon, carottes au panais
- Boulgour
- Crème Anglaise
- Barre bretonne

### mercredi 7

- Céleri râpé sœ moutarde et fromage blanc
- Rougail saucisse
- Semoule
- Yaourt sucré
- Fruit de saison

### jeudi 8

- Velouté de légumes
- Lasagnes ricotta épinards
- Salade verte
- Liégeois au chocolat

### vendredi 9

- Œuf dur vinaigrette
- Curry de poisson frais au lait de coco
- Riz créole et fondue de poireaux
- Fromage
- Fruit de saison

\* Carottes râpées, haricots rouges, maïs, vinaigrette.

## Menus du 12 au 16 février 2024

### lundi 12

- Velouté de lentilles corail aux carottes et épices
- Jambon grillé
- Petits pois aux oignons
- Flan nappé au caramel

### mardi 13

- Toast chèvre et miel
- Filet de poisson meunière
- Crumble de butternut au sarrasin
- Fromage blanc
- Fruit de saison

### mercredi 14

- Salade d'agrumes
- Steak haché sauce ketchup
- Pommes noisettes
- Fromage
- Fruit de saison

### jeudi 15

- Salade multicolore\*
- Blanquette de dinde
- Carottes persillées
- Pain perdu

### vendredi 16

- Betteraves à l'échalote
- Gratin de pommes de terre façon raclette\*
- Salade verte
- Petit suisse sucré
- Fruit de saison

**Du sarrasin à la ruche!**

*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 19 au 23 février 2024

### lundi 19

- Carottes râpées
- Mijoté de haricots rouges au maïs
- Riz
- Yaourt fermier aromatisé


### mardi 20

- Salade de boulgour aux pois chiches
- Bœuf Stroganoff
- Haricots beurre persillés
- Fromage
- Fruit de saison

### mercredi 21

- Soupe de tomates, vermicelle\*
- Galette jambon fromage
- Salade verte
- Smoothie
- Banane et fruits rouges

### jeudi 22

- Rillettes de sardines
- Poisson pané au citron frais
- Fondue de chou blanc crème curry et pdt
- Gâteau d'anniversaire 

\* Bouillon de légumes, concassé de tomates, oignons, ail, vermicelles.

### vendredi 23

- Salade verte aux croûtons, mimolette, vin' au Xérès
- Farfalles
- Sauce carbonara aux poireaux
- Compote de pommes



## Toute l'équipe d'Armonys Restauration vous souhaite de bonnes vacances !!



### 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.