

Du 4 au 29 SEPTEMBRE 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 04 AU 08 SEPTEMBRE	Emincée de salade aux dés de fromage Boulette de bœuf à l'orientale avec ses légumes pâtes au beurre compote	Salade de tomate *sauté volaille sce dijonnaise *Pommes grenailles persillées Fromage blanc Fruit		Taboulé estival Lentilles aux légumes fromage Fruit de saison * gâteau aux pommes	Betterave sauce blanche à la menthe *Blanquette de poisson aux safrans riz pilaff fruit
Semaine du 11 AU 15 SEPTEMBRE	merguez sce tomate *pomme purée au beurre salé Fromage à la coupe Fruit	salade verte aux falafelles tortelloni fromage sce tomate fromage râpé dessert fondant au chocolat Biscuit		*Salade de riz aux Œufs dur mais dos de colin au beurre citronné poelée de carottes et choux fleurs Fruit	Emincé de laitue aux noix pilon de poulet sce curry semoule au beurre fromage frais nature compote
Semaine du 18 AU 22 SEPTEMBRE	*Brouillade d'œufs aux tomates concassées sur son toast petits pois et carottes au jus Fromage à la coupe Fruit	haricots verts vinaigrette *gardianne de taureau aux carottes Macaroni au jus Fromage râpé crème dessert à la vanille		Beau filet de poisson pané ¼ de citron *duo de purée fromage blanc Compote	Salade verte aux croutons * Chili sin carne aux légumes riz avec son fromage râpé fruit corne de gazelles
Semaine du 25 au 29 septembre	Paupiette de bœuf aux olives Flageolets carotte Fromage à la coupe Fruit	Salade de perles Au dés de volaille Omelette roulée au fromage Haricots verts sauce poulette Compote		poischichade estivale riz safrané aux légumes Fromage râpé Yaourt nature Fruit	Carottes râpées rémoulade Pavé de saumon au jus de fenouil écrassée de p terre Gâteau citron*

Toutes les viandes servies sont exclusivement d'origines françaises - Pain Bio tous les jours

Nous restons tributaires de certains phénomènes indépendants de notre volonté, tels que rupture du fournisseur ou mouvements de grèves. Dans ces cas de figure, les menus peuvent subir des modifications de dernière minute. Toutes les viandes de bœuf sont d'origine française.

Produit issu de l'Agriculture Biologique :




















Produit à Mallemort :

Plat fait maison : * (astérisque)

Menu sans protéine animale




Du 2 au 20 Octobre 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine DU 02 AU 06 OCTOBRE 	 Emincée de salade sce echalotte Blanquette de volaille riz au beurre  fruit 	Batavia avec son toast de tapenade lasagnes aux épinards et sa brousse crème dessert fruit		Salade betterave Crème de thon Gratin de poisson  pomme vapeur *Gâteau aux pommes 	 salade de tomates ensoleillées chipolatas aux olives  torsades au beurre fromage râpé Compote 
Semaine du 09 AU 13 OCTOBRE SEMAINE DU GOUT LES ANCIENS LEGUMES A L'HONNEUR 	Merguez /boulette façon couscous SEMOULE AUX NAVET ET PANAIS Fromage à la coupe Fruit	 Emincé de laitue avec sa nem de légumes Tajine de pilon de poulet aux dattes  PUREE P TERRE VIOLETTE  compote		HARICOT BLANC AUX TOMATES  *gratin de macaroni à la crème romanesco Fromage à la coupe *Bavarois aux fruits*	POTAGE ST GERMAIN dos de colin sce langoustine DUO DE CAROTTES*CELERIS RAVE EN PERSILLADE  Yaourt  Fruit
Semaine 16 AU 20 OCTOBRE	 lentilles à l'échalotte Tomate farcie aux riz noir yaourt banane 	 Chou fleur ravigote *sauté de boeuf chasseur Pâte avec son fromage râpé  crème dessert vanille		 poisson pané sauce tomate riz pilaff aux légumes fromage blanc duo d'Ananas mangues au miel	 Œufs dur farcis au thon avec sa salade fantaisie légumes rôtis Fromage à la coupe Moelleux chocolat*

Toutes les viandes servies sont exclusivement d'origines françaises Pain Bio tous les jours

Nous restons tributaires de certains phénomènes indépendants de notre volonté, tels que rupture du fournisseur ou mouvements de grèves. Dans ces cas de figure, les menus peuvent subir des modifications de dernière minute. Toutes les viandes de bœuf sont d'origine française.

Produit issu de l'Agriculture Biologique : 

Produit à Mallemort : 

Plat fait maison : * (astérisque)

Menu sans protéine animale

BELLE RENTREE A TOUS!

La fin d'année scolaire a été riche et nous voulions vous présenter 2 actions que nous aimons particulièrement.



◆ Les visiteurs du lundi, un projet intergénérationnel, au cours duquel des élèves des écoles élémentaires et maternelles sont allés au Foyer des écureuils. Au mois de juin, ce sont les élèves de la maternelle l'espélido qui ont déjeuné avec les seniors. Une semaine sur 2 ces jeunes enfants sont allés à la rencontre de leurs aînés pour le plus grand plaisir des uns comme des autres. Le moment de la tisane est devenu un des moments préférés des enfants, où ils peuvent comme les anciens tremper leur petit sachet dans leur tasse !

◆ Le 7 juin, dans la cours de l'école de Mistral nous avons organisé la 2ème édition de la Récré'assiette. Une après midi pour valoriser le travail fait sur la projet alimentaire de la commune (PAT) et favoriser la rencontre entre les professionnels de la cuisine centrale et du service éducation, les associations et collectifs qui sensibilisent autour de l'alimentation et les familles. Une belle après midi d'échanges et d'ateliers grâce à l'implication des équipes de la mairie, des Incroyables comestibles de Mallemort, du Loubatas, des associations Au village et Sian d'Aqui et de l'Espace Jeune !



La recette que les convives ont particulièrement aimé en juin : la brandade de poisson

Ingrédients :

- 1 kg de pomme de terre
- 0,5 kg de poisson blanc
- 0,5 l de lait entier
- 0,25 l de crème fraîche
- 1 gousses d'ail
- 1 échalote
- huile d'olive
- persil
- chapelure .

Recette :

- Eplucher les les pommes de terre et les cuire dans la moitié du lait +5 cl eau (y ajouter ail, échalote et pointe de persil le tout haché), sel et poivre.
- Cuire le poisson dans l'autre moitié du lait +5 cl eau, égoutter le poisson et l'écraser avec une fourchette
- Égoutter les pommes de terre et préparer la purée avec les 2 bouillons et incorporer la crème fraîche.
- Assaisonner et rajouter l'huile d'olive.
- Mélanger les 2 préparations, chemiser le plat avec huile d'olive, onter le plat et saupoudrer de chapelure
- Enfourner 15 minutes au four chauffé à 180°C
- Puis Déguster .

