








C 3 / S 27

Semaine du 3 juillet au 7 juillet 2023

		LUNDI 03/07/2023	MARDI 04/07/2023	MERCREDI 05/07/2023	JEUDI 06/07/2023	 VENDREDI 07/07/2023
Menu végétarien 	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Cake aux olives	Tofu mariné aux herbes	Couscous végétarien aux pois chiches	Menu Kids 
	Légume	Petits pois	Salade verte	Haricots beurre	Légumes couscous	
Féculent	Pâtes complètes	*	Grains de blé	Semoule		
Menu s/viande 	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Cake aux olives	Saumon sauce fromage blanc aux herbes	Couscous végétarien aux pois chiches	
	Légume	Petits pois	Salade verte	Haricots beurre	Légumes couscous	
Féculent	Pâtes complètes	*	Grains de blé	Semoule		

C 3 / S 28



Semaine du 10 juillet au 14 juillet 2023

		LUNDI 10/07/2023	MARDI 11/07/2023	MERCREDI 12/07/2023	 JEUDI 13/07/2023	VENDREDI 14/07/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tofu façon osso bucco	Galettes de lentilles corail et courgettes sauce tzatziki	Flan de légumes	Spaghetti à la bolognaise végétarienne et fromage	Bouchée à la reine végétarienne Crudités Frites
	Légume	Aubergines	Laitue	Tomates confites	Salade verte	
Féculent	Tagliatelles	Purée de patate douce	Risotto	*		
Menu s/viande 	Protéine	Tofu façon osso bucco	Galettes de lentilles corail et courgettes sauce tzatziki	Poisson à l'ail et au persil	Spaghetti à la bolognaise végétarienne et fromage	
	Légume	Aubergines	Laitue	Tomates confites	Salade verte	
Féculent	Tagliatelles	Purée de patate douce	Risotto	*		







C 3 / S 29

Semaine du 17 juillet au 21 juillet 2023

		LUNDI 17/07/2023	MARDI 18/07/2023	MERCREDI 19/07/2023	JEUDI 20/07/2023	VENDREDI 21/07/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tian de légumes et mozzarella	Tofu mariné	"Compose ton burger" (pain buns, burger de légumes, crudités, cheddar, ketchup)	Œuf dur sauce béchamel	Gnocchis au pesto rouge et pignons de pin, parmesan râpé
	Légume	*	Haricots verts	*	Julienne de légumes	Salade verte
	Féculent	Pâtes	Pommes de terre en robe des champs sauce au fromage blanc	*	Grains de blé	*
Menu s/viande 	Protéine	Tian de légumes et mozzarella	Tofu mariné	"Compose ton burger" (pain buns, burger de légumes, crudités, cheddar, ketchup)	Poisson blanc grillé	Gnocchis au pesto rouge et pignons de pin, parmesan râpé
	Légume	*	Haricots verts	*	Julienne de légumes	Salade verte
	Féculent	Pâtes	Pommes de terre en robe des champs sauce au fromage blanc	*	Grains de blé	*




C 3 / S 30

Semaine du 24 juillet au 28 juillet 2023

		LUNDI 24/07/2023	MARDI 25/07/2023	MERCREDI 26/07/2023	JEUDI 27/07/2023	 VENDREDI 28/07/2023
Menu végétarien 	Protéine	Saucisse végétarienne de tofu BIO	Flan de légumes	Riz safrané aux haricots rouges et petits légumes	Spaghetti sauce pesto et fromage râpé	Menu Eco-responsible 
	Légume	Salade verte	Champignons de Paris	*	Crudités	
	Féculent	Pommes rôties au four	Boullgour	*	*	
Menu s/viande 	Protéine	Saucisse végétarienne de tofu BIO	Flan de légumes	Paëlla aux fruits de mer	Spaghetti sauce pesto et fromage râpé	
	Légume	Salade verte	Champignons de Paris	*	Crudités	
	Féculent	Pommes rôties au four	Boullgour	*	*	



C 3 / S 31

Semaine du 31 juillet au 4 août 2023

		LUNDI 31/07/2023	MARDI 01/08/2023	MERCREDI 02/08/2023	JEUDI 03/08/2023	VENDREDI 04/08/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tofu à la citronnelle	Tomate mozzarella	Œuf sur le plat, ciboulette	Menu Kids 	Crêpes indiennes aux lentilles corail
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	*	Petits pois		Caviar d'aubergines
Féculent	Riz	Salade de pâtes	Pommes de terre rissolées	Patate douce		
Menu s/viande 	Protéine	Tofu à la citronnelle	Pêches au thon	Œuf sur le plat, ciboulette		Crêpes indiennes aux lentilles corail
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	*	Petits pois	Caviar d'aubergines	
Féculent	Riz	Salade de pâtes	Pommes de terre rissolées	Patate douce		

C 3 / S 32




Semaine du 7 août au 11 août 2023

		LUNDI 07/08/2023	MARDI 08/08/2023	MERCREDI 09/08/2023	JEUDI 10/08/2023	bio. VENDREDI 11/08/2023
Menu végétarien 	Protéine	Omelette aux fines herbes	Lasagnes ricotta épinards	Nuggets de tofu au four	Quorn aux olives	Petits farcis au quinoa et pignons de pin, sauce tomate
	Légume	Tomate au four	Salade verte	Haricots mange tout	Carottes	*
Féculent	Pommes de terre nature	*	Riz	Spätzle	Pommes grenaille	
Menu s/viande 	Protéine	Omelette aux fines herbes	Lasagnes ricotta épinards	Poisson pané au four	Quorn aux olives	Petits farcis au quinoa et pignons de pin, sauce tomate
	Légume	Tomate au four	Salade verte	Haricots mange tout	Carottes	*
Féculent	Pommes de terre nature	*	Riz	Spätzle	Pommes grenaille	






C 3 / S 33

Semaine du 14 août au 18 août 2023

		LUNDI 14/08/2023	MARDI - FÉRIÉ 15/08/2023	MERCREDI 16/08/2023	JEUDI 17/08/2023	VENDREDI 18/08/2023
Menu végétarien 	Protéine	Socca aux légumes grillés et patate douce		Dés de tofu à la sauge	Cake aux légumes	Tarte à la tomate et herbes de Provence
	Légume	*		Champignons	Salade verte	Salade de concombres
	Féculent	*		Polenta	*	*
Menu s/viande 	Protéine	Socca aux légumes grillés et patate douce		Dés de tofu à la sauge	Terrine de poisson sauce ketchup maison	Tarte à la tomate et herbes de Provence
	Légume	*		Champignons	Salade verte	Salade de concombres
	Féculent	*		Polenta	*	*

C 3 / S 34



Semaine du 21 août au 25 août 2023

		LUNDI 21/08/2023	MARDI 22/08/2023	MERCREDI 23/08/2023	JEUDI 24/08/2023	VENDREDI 25/08/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons	Chakchouka	Pizza baguette tomate, pesto et mozzarella	Steak de lentilles	Menu Eco-responsable 
	Légume	Petits pois et carottes	*	*	Haricots verts	
Féculent	Pommes de terre boulangères	Riz complet	*	Quinoa		
Menu s/viande 	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons	Chakchouka	Pizza baguette tomate, pesto et mozzarella	Poisson grillé à la tapenade	
	Légume	Petits pois et carottes	*	*	Haricots verts	
	Féculent	Pommes de terre boulangères	Riz complet	*	Quinoa	






C 3 / S 35

Semaine du 28 août au 1 septembre 2023

		LUNDI 28/08/2023	MARDI 29/08/2023	MERCREDI 30/08/2023	JEUDI 31/08/2023	VENDREDI 01/09/2023
Menu végétarien 	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Cake aux olives	Tofu mariné aux herbes	Couscous végétarien aux pois chiches	Omelette
	Légume	Petits pois	Salade verte	Haricots beurre	Légumes couscous	Carottes
Menu s/viande 	Féculent	Pâtes complètes	*	Grains de blé	Semoule	Pommes rôties au four
	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Cake aux olives	Saumon sauce fromage blanc aux herbes	Couscous végétarien aux pois chiches	Omelette
	Légume	Petits pois	Salade verte	Haricots beurre	Légumes couscous	Carottes
	Féculent	Pâtes complètes	*	Grains de blé	Semoule	Pommes rôties au four

C 3 / S 36



Semaine du 4 septembre au 8 septembre 2023

		LUNDI 04/09/2023	 MARDI 05/09/2023	MERCREDI 06/09/2023	JEUDI 07/09/2023	VENDREDI 08/09/2023
Menu végétarien 	Protéine	Galettes de lentilles corail et courgettes sauce tzatziki	Spaghetti à la bolognaise végétarienne et fromage	Tofu façon osso bucco	Flan de légumes	Bouchée à la reine végétarienne
	Légume	Laitue	Salade verte	Aubergines	Tomates confites	Petits pois
Menu s/viande 	Féculent	Purée de patate douce	*	Frites	Tagliatelles	Riz
	Protéine	Galettes de lentilles corail et courgettes sauce tzatziki	Spaghetti à la bolognaise végétarienne et fromage	Tofu façon osso bucco	Poisson à l'ail et au persil	Bouchée à la reine végétarienne
	Légume	Laitue	Salade verte	Aubergines	Tomates confites	Petits pois
	Féculent	Purée de patate douce	*	Frites	Tagliatelles	Riz








C 3 / S 37

Semaine du 11 septembre au 15 septembre 2023

		LUNDI 11/09/2023	MARDI 12/09/2023	MERCREDI 13/09/2023	JEUDI 14/09/2023	VENDREDI 15/09/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tian de légumes et mozzarella	Tofu mariné	"Compose ton burger" (pain buns, burger de légumes, crudités, cheddar, ketchup)	Œuf dur sauce béchamel	Spaghetti sauce pesto et fromage râpé
	Légume	*	Champignons de Paris	*	Julienne de légumes	Crudités
Menu s/viande 	Féculent	Riz basmati	Pommes de terre en robe des champs sauce au fromage blanc	*	Grains de blé	*
	Protéine	Tian de légumes et mozzarella	Tofu mariné	"Compose ton burger" (pain buns, burger de légumes, crudités, cheddar, ketchup)	Poisson blanc grillé	Spaghetti sauce pesto et fromage râpé
	Légume	*	Champignons de Paris	*	Julienne de légumes	Crudités
	Féculent	Riz basmati	Pommes de terre en robe des champs sauce au fromage blanc	*	Grains de blé	*




C 3 / S 38

Semaine du 18 septembre au 22 septembre 2023

		LUNDI 18/09/2023	MARDI 19/09/2023	MERCREDI 20/09/2023	JEUDI 21/09/2023	VENDREDI 22/09/2023
Menu végétarien 	Protéine	 Menu Kids 	Dés de seitan au coulis de carotte	Flan de légumes	Gnocchis au pesto rouge et pignons de pin	Paëlla végétarienne aux falafels
	Légume		Courgettes	Haricots verts	Salade verte	*
Menu s/viande 	Féculent		Pâtes	Boullgour	*	
	Protéine	Dés de seitan au coulis de carotte	Dés de seitan au coulis de carotte	Poisson au four	Gnocchis au pesto rouge et pignons de pin	Paëlla végétarienne aux falafels
	Légume	Courgettes	Courgettes	Haricots verts	Salade verte	
	Féculent	Pâtes	Pâtes	Boullgour	*	

C 3 / S 39

Semaine du 25 septembre au 29 septembre 2023

		LUNDI 25/09/2023	MARDI 26/09/2023	MERCREDI 27/09/2023	JEUDI 28/09/2023	VENREDI 29/09/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tofu fumé	Tomate mozzarella	Omelette à la ciboulette	Brochette de légumes et halloumi	Menu Eco-responsable 
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	*	Petits pois	Piperade	
Féculent	Riz	Salade de pâtes	Pommes de terre rôties	Grain de blé		
Menu s/viande 	Protéine	Tofu fumé	Pêches au thon	Omelette à la ciboulette	Brochette de légumes et halloumi	
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	*	Petits pois	Piperade	
	Féculent	Riz	Salade de pâtes	Pommes de terre rôties	Grain de blé	

