

03 JANVIER > 18 FÉVRIER 2022

# MENUS

DE LA RESTAURATION SCOLAIRE



## LUNDI 03 JANVIER

- saucisson/beurre
- poisson sauce moutarde
- haricots verts
- fromage **BIØ**
- fruit de saison **BIØ**

## MARDI 04 JANVIER

- pamplemousse
- fricadelle sauce tomate **BIØ**
- pâtes **BIØ**
- fromage
- brioche des rois

## MERCREDI 05 JANVIER

- salade d'endives emmental **BIØ**
- filet de poulet pané **R**
- poêlée de choux verts pommes de terre oignons
- semoule au caramel

## JEUDI 06 JANVIER

### alternative végétale

- salade de lentilles
- parmentier protéines **BIØ**
- fromage **BIØ**
- fruit de saison

## VENDREDI 07 JANVIER

- carottes râpées **BIØ**
- maison
- sauté de veau sauce aux olives
- eby
- fromage
- fruit de saison **BIØ**

## LUNDI 10 JANVIER

- pizza au fromage
- œufs durs **BIØ**
- épinards à la béchamel **BIØ**
- croque lait
- compote **BIØ**

## MARDI 11 JANVIER

### alternative végétale

- salade d'endives emmental **BIØ**
- quenelle nature **BIØ**
- sauce tomate **BIØ**
- riz de Camargue **BIØ**
- fromage blanc miel **BIØ**

## MERCREDI 12 JANVIER

- salade de pois chiches
- ragoût d'agneau
- printanière de légumes
- fromage **BIØ**
- flan au caramel

## JEUDI 13 JANVIER

- velouté de légumes
- lasagnes au bœuf **BIØ**
- fromage
- yaourt aux fruits

## VENDREDI 14 JANVIER

- salade verte **BIØ**
- filet de poisson à la dieppoise
- semoule **BIØ**
- fromage **BIØ**
- fruit de saison

## LUNDI 17 JANVIER

- mousse de thon **BIØ**
- maison + chips maïs
- sauté de bœuf **BIØ**
- à la martégale
- eby créole
- fromage **BIØ**
- fruit de saison

## MARDI 18 JANVIER

### alternative végétale

- potage de légumes frais de saison
- tortellini 4 fromages
- fromage **BIØ**
- fruit de saison **BIØ**

## MERCREDI 19 JANVIER

- tarte aux 3 fromages
- sauté de canard aux olives
- carottes vichy **BIØ**
- yaourt fermier aux fruits

## JEUDI 20 JANVIER

- salade verte **BIØ**
- emmental **BIØ**
- rôti de porc aux oignons
- légumes grillés
- yaourt aux fraises **BIØ**

## VENDREDI 21 JANVIER

- poisson aioli maison
- légumes
- fromage **BIØ**
- tarte aux fruits

## LUNDI 24 JANVIER

- salade d'endives emmental **BIØ**
- filet de poisson sauce moutarde
- riz créole
- fruit de saison

## MARDI 25 JANVIER

- salade coleslaw
- gardiane de taureau **BIØ**
- pommes de terre vapeur
- fromage **BIØ**
- yaourt nature **BIØ**

## MERCREDI 26 JANVIER

- radis/beurre
- cuisse de poulet **R**
- petits pois **BIØ**
- fromage **BIØ**
- beignet

## JEUDI 27 JANVIER

- maïs/duo d'olives
- omelette au fromage **BIØ**
- courge à la crème pommes de terre gratinées
- fromage
- fruit de saison

## VENDREDI 28 JANVIER

### alternative végétale

- potage de poireaux
- fajitas forestière végétale
- fromage **BIØ**
- barre chocolat céréales maison

Service Enfance-Éducation / guichet unique : 04 42 40 65 81(83)

En cas de difficultés particulières, ces menus pourront être modifiés.



Toutes les viandes, sauf volaille, sont d'origine française.



poulet Label Rouge



produit local



pain **BIØ** à tous les repas

## CONSOMMER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON PERMET DE :

- concilier le respect de votre santé et de votre environnement,
- consommer des aliments plus savoureux et plus nutritifs,
- maîtriser votre budget.



VILLE DE  
**PORT DE BOUC**  
www.portdebouc.fr



# MENUS DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

## LUNDI 31 JANVIER

- œuf mayonnaise
- jambon
- pâtes **BIO**
- yaourt

## MARDI 01 FÉVRIER

- pizza **BIO**
- gratin de saumon brocolis/champignons à la béchamel **BIO**
- fromage
- fruit de saison

## MERCREDI 02 FÉVRIER

- salade de betteraves
- tajine de volaille aux amandes
- poêlée de légumes
- fromage **BIO**
- récréolait

## JEUDI 03 FÉVRIER

### alternative végétale

- pamplemousse
- boulette végétale sauce fromagère
- riz
- fromage **BIO**
- crêpes

## VENDREDI 04 FÉVRIER

- salade verte **BIO**
- sauté de veau au curry
- semoule **BIO**
- fromage **BIO**
- tarte aux fruits

## VACANCES D'HIVER

## LUNDI 07 FÉVRIER

- céleri mayonnaise
- boulette **BIO** sauce tomate **BIO**
- boulgour **BIO**
- fromage
- fruit de saison

## MARDI 08 FÉVRIER

### alternative végétale

- houmous de pois chiches **BIO**
- galettes végétales sauce tomate
- épinards à la béchamel
- fromage **BIO**
- salade de fruits

## MERCREDI 09 FÉVRIER

- salade d'endives
- blanquette de poisson
- mélange 4 céréales **BIO**
- fromage **BIO**
- compote **BIO**

## JEUDI 10 FÉVRIER

- radis/beurre
- bœuf bourguignon
- pommes vapeur
- fromage
- gâteau au citron

## VENDREDI 11 FÉVRIER

- salade de betteraves
- saucisse
- purée de courge
- fromage **BIO**
- fromage blanc **BIO**

## LUNDI 14 FÉVRIER

- salade de pommes de terre
- poisson sauce safranée
- carottes vichy
- fromage **BIO**
- flan vanille **BIO**

## MARDI 15 FÉVRIER

- macédoine vinaigrette
- sauté de dinde **BIO**
- pâtes **BIO**
- fromage **BIO**
- fruit de saison **BIO**

## MERCREDI 16 FÉVRIER

### alternative végétale

- cake poireau/fromage de chèvre
- galette végétale
- gratin de courgettes
- fromage
- fruit de saison

## JEUDI 17 FÉVRIER

- crêpe au fromage
- paella aux fruits de mer
- fromage
- yaourt aux fruits **BIO**

## VENDREDI 18 FÉVRIER

- salade verte **BIO**
- poulet rôti **R**
- haricots verts persillés
- fromage
- fruits au sirop

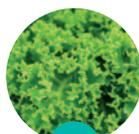
## DEVINETTES « FRUITS ET LÉGUMES » À RETROUVER AVEC LES PLUS PETITS



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J

- Je suis un légume céréale jaune. Je suis allongé. J'ai plein de petits grains. *Qui suis-je ?*
- Je suis un fruit rouge. Je suis petit et rond. J'ai un gros noyau. *Qui suis-je ?*
- Je suis un légume vert. J'ai la forme d'un arbre. On peut me manger cuit ou cru. *Qui suis-je ?*
- Je suis un fruit jaune. J'ai une forme allongée. On doit enlever ma pelure avant de me manger. *Qui suis-je ?*
- Je suis un légume fruit. Je suis rond, je suis rouge. On me mange cru ou en sauce. *Qui suis-je ?*
- Je suis un fruit jaune exotique. Je suis sucré. J'ai une coiffure de palmier. *Qui suis-je ?*
- Je suis un légume racine. Je suis orange. On peut me manger râpée ou cuite. *Qui suis-je ?*
- Je suis un très gros fruit de l'été. Je suis vert dehors et rouge dedans avec des graines noires. *Qui suis-je ?*
- Je suis dans la famille des feuilles. On me mange toute l'année. *Qui suis-je ?*
- Je suis un fruit agrume. Je suis jaune. Mon jus est acide et plein de vitamines. *Qui suis-je ?*


**Les restaurants scolaires de la Ville de Port de Bouc respectent les conditions sanitaires exceptionnelles liées au Covid-19 pour la sécurité de toutes et tous**