








# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

## MENUS Ecole LA ROCHETTE Primaire Semaine du 02 au 06 janvier 2023

LUNDI - CENTRES DE LOISIRS	MARDI
	 <p>Salade de concombres</p> <p>Tomate farcie veggi 's Riz</p> <p>Kiri  Mousse au chocolat</p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Carottes râpées / Sardine au beurre</p> <p>Boulettes de bœuf à l'orientale</p> <p>Spaghetti</p> <p>Cantal  / Samos</p> <p>Poire</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Boulettes de sarrasin</p>	
VENREDI	INFORMATIONS
<p>Œuf dur mayonnaise / Saucisson à l'ail*</p> <p>Blanquette du pêcheur aux fruits de mer </p> <p>Petit-pois</p> <p>Petit suisse aux fruits </p> <p>Pomme </p> <p><u>Substitution</u> S/P : Terrine de légumes S/V : Terrine de légumes</p>	<p>➤ L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</p> <p>➤ * Plat contenant du porc</p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements















## MENUS Ecole LA ROCHETTE Primaire Semaine du 09 au 13 janvier 2023

LUNDI	MARDI
<p>Accras de poisson / Riz antibois</p> <p>Rissolette de veau</p> <p>Carottes au jus</p> <p>Yaourt aux fruits mixés </p> <p>Kiwi</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Pané fromager</p>	<p>Chou blanc aux raisins secs</p> <p>Sauté de dinde vallée d'Auge</p> <p>Pommes de terre en quartiers</p> <p>Emmental  / Cantafrais</p> <p>Eclair au chocolat</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Poisson en sauce</p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Endives  aux poires / Pâté forestier *</p> <p>Omelette au fromage</p> <p>Ebly aux petits légumes</p> <p>Livarot </p> <p>Compote Pommes bananes</p> <p><u>Substitution</u> S/P : Pâté de volaille S/V : Endives aux poires</p>	 <p>Betteraves mimosa</p> <p>Chili végétarien (pc) </p> <p>Tartare nature</p> <p>Chocolat Liégeois </p>
VENREDI	INFORMATIONS
<p>Crêpe au fromage</p> <p>Filet de merlu citronné </p> <p>Trio de légumes </p> <p>Fromage ovale</p> <p>Banane</p>	<p><u>Chili végétarien</u> : égrainé de blé, tomates, poivrons, haricots rouges, riz</p> <p><u>Riz antibois</u> : riz, concombres, maïs, thon, poivrons, olives, vinaigrette</p> <p>➤ <u>L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</u></p> <p>➤ * Plat contenant du porc</p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements













## MENUS Ecole LA ROCHETTE Primaire Semaine du 16 au 20 janvier 2023

LUNDI	MARDI
<p>Pomelos en quartiers</p> <p>Rôti de dindonneau sauce forestière</p> <p>Riz</p> <p>Fromage blanc nature </p> <p>Orange </p> <p><u>Substitution</u></p> <p>S/V : Pané de blé tomate mozzarella</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Terrine de légumes sauce cocktail</p> <p>Filet de lieu sauce citron vert </p> <p>Epinards à la crème</p> <p>Brie  / Petit moulé</p> <p>Pomme </p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Tranche de surimi mayonnaise</p> <p>Salade landaise</p> <p>Rôti de lapin aux herbes</p> <p>Chou-fleur au fromage </p> <p>Mimolette / Samos</p> <p>Gâteau fromage blanc à la fleur d'oranger </p> <p><u>Substitution</u></p> <p>S/V : Salade de crudités / Poisson meunière</p>	<p>Pâté en croûte* / Rosini au thon</p> <p>Colombo de veau (pc) </p> <p>Fromage frais aux fruits</p> <p>Banane </p> <p><u>Substitution</u></p> <p>S/P : Pâté en croûte de volaille</p> <p>S/V : Rosini au thon / Colombo de poisson (pc) </p>
VENREDI	INFORMATIONS
 <p><i>Tarte aux trois fromages</i></p> <p><i>Parmentier aux légumes</i></p> <p><i>Compote de pommes</i></p> <p><i>fraises</i> </p>	<p><u>Salade Landaise</u> : salade verte, pdt, gésiers, tomates, maïs.</p> <p><u>Colombo de veau</u> : courgettes, pdt, tomates, sauce au curry.</p> <p><u>Rosini au thon</u> : Rosini(pâtes), thon, tomates</p> <p><u>Parmentier de légumes</u> : purée de pommes de terre, Egrené végétal, carottes, haricots rouges, fèves, poivrons, oignons, tomates</p> <p>➤ <i>L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</i></p> <p>➤ <i>* Plat contenant du porc</i></p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements



## MENUS Ecole LA ROCHETTE Primaire Semaine du 23 au 27 janvier 2023





LUNDI	MARDI
 <p><i>Nouvel An Chinois</i></p> <p>Nems au poulet</p> <p>Grignotines de porc sauce asiatique*</p> <p>Riz cantonnais</p> <p>Pâtisserie</p> <p><u>Substitution</u></p> <p><i>S/P</i> : Sauté de poulet sauce asiatique <i>S/V</i> : Nems aux légumes / Poisson sauce asiatique</p>	<p>Concombres à la crème  Salade d'endives  et poires</p> <p>Burger de veau</p> <p>Courgettes sautées et pommes de terre</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Clémentine</p> <p><u>Substitution</u></p> <p><i>S/V</i> : Bâtonnets de mozzarella</p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Pâté de campagne* / Sardine beurre</p> <p>Pizza tomate chèvre et salade composée (pc)</p> <p>Faisselle</p> <p>Ananas</p> <p><u>Substitution</u></p> <p><i>S/P</i> : Pâté de volaille <i>S/V</i> : Terrine de légumes / Falafel en sauce</p>	 <p>Salade coleslaw </p> <p>Couscous « Boulettes » végétal (pc) </p> <p>Samos</p> <p>Mousse au chocolat</p>
VENREDI	INFORMATIONS
<p>Œuf dur  mayonnaise</p> <p>Macédoine vinaigrette</p> <p>Filet de colin poêlé au beurre </p> <p>Haricots verts </p> <p>Cantal </p> <p>Crème dessert caramel</p>	<p><u>Couscous végétal</u> : boulettes de sarrasin, semoule, légumes couscous.</p> <p><u>Sauce asiatique</u> : Vinaigre de vin blanc, miel, sauce soja, graine de sésame, gingembre, ail, oignons, poivre</p> <p>➤ <i>L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</i></p> <p>➤ <i>* Plat contenant du porc</i></p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements














## MENUS Ecole LA ROCHETTE Primaire Semaine du 30 janvier au 03 février 2023

LUNDI	MARDI
<p>Endives  vinaigrette au miel Salade de l'Ouest</p> <p>Filet de poulet sauce chasseur</p> <p>Gratin de blettes et pommes de terre</p> <p>Pont-l'évêque </p> <p>Liégeois vanille</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Omelette</p>	<p>Tomates et maïs</p> <p>Roti de veau au thym</p> <p>Cocos mijotés</p> <p>Edam / Six de Savoie</p> <p>Cocktail de fruits au sirop</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Poisson pané</p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Salade verte </p> <p>Chou rouge aux pommes granny</p> <p>Hachis parmentier (pc) </p> <p>Emmental / Vache qui rit </p> <p>Orange</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Parmentier de poisson (pc)</p>	<p>Crêpe jambon fromage *</p> <p>Boulettes de bœuf aux oignons </p> <p>Haricots verts </p> <p>Crêpe au chocolat</p> <p><u>Substitution</u> S/P : Crêpe au fromage S/V : Crêpe au fromage / Boulettes de sarrasin</p> <p>C'est la Chandeleur</p> 
VENDREDI	INFORMATIONS
 <p>Pizza au fromage</p> <p>Œufs durs  et épinards</p> <p>Sauce mornay (pc) </p> <p>Petit suisse aux fruits </p> <p>Gâteau au chocolat</p>	<p><u>Salade de l'Ouest</u> : fonds d'artichauts, tomates, maïs.</p> <p><u>Sauce chasseur</u> : Oignons et champignons</p> <p>➤ <u>L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</u></p> <p>➤ * Plat contenant du porc</p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements








## MENUS Ecole LA ROCHETTE Primaire Semaine du 06 au 10 février 2023

LUNDI	MARDI
<p>Œuf dur mayonnaise / Sardine à la tomate</p> <p>Sauté de porc à la moutarde*</p> <p>Poêlée Victoria</p> <p>Yaourt aromatisé </p> <p>Pomme </p> <p><u>Substitution</u> S/P : Sauté de dinde à la moutarde S/V : Pané de blé tomate mozzarella</p>	<p>Tomate mimosa / Céleri rémoulade</p> <p>Cassolette de poissons</p> <p>Riz</p> <p>Chantailou ail et fines herbes</p> <p>Crème dessert caramel</p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Carottes râpées / Haricots verts niçois</p> <p>Sauté d'agneau au curry</p> <p>Lentilles vertes </p> <p>Maroilles  / Boursin</p> <p>Kiwi</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Poisson en sauce</p>	 <p>Samoussa aux légumes</p> <p>Omelette</p> <p>Chou-fleur au fromage </p> <p>Petit moulé</p> <p>Compote de pommes </p>
VENDREDI	INFORMATIONS
<p>Feuilleté hot dog*</p> <p>Pavé de merlu au citron vert </p> <p>Epinards à la crème </p> <p>Fromage frais sucré</p> <p>Clémentine</p> <p><u>Substitution</u> S/P : Friand au fromage S/V : Friand au fromage</p>	<p><u>Cassolette de poissons</u> : poissons, carottes, poireaux, crème fraîche.</p> <p><u>Poêlée Victoria</u> : petit-pois, carottes, haricots plats, ananas</p> <p><u>Haricots verts niçois</u> : haricots verts, tomates, olives, oignons rouges</p> <p>➤ L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</p> <p>➤ * Plat contenant du porc</p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements

















## MENUS Ecole LA ROCHETTE Primaire Semaine du 13 au 17 février 2022

LUNDI	MARDI
<p>Tarte aux poireaux</p> <p>Bœuf mironton </p> <p>Poêlée de légumes</p> <p>Carré de l'Est / Carré frais</p> <p>Pomme </p> <p><u>Substitution</u> S/V : Poisson pané</p>	 <p><b>Œuf dur</b> </p> <p><b>mayonnaise</b></p> <p><b>Boulettes de sarrasin</b></p> <p><b>Haricots verts persillés</b></p> <p><b>Yaourt sucré</b> </p> <p><b>Orange</b></p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Salade alsacienne*</p> <p>Rôti de dinde à la cocotte</p> <p>Pommes noisette</p> <p>Fromage frais sucré</p> <p>Banane </p> <p><u>Substitution</u> S/P : Salade alsacienne sans viande S/V : Salade alsacienne sans viande / Pané fromager</p>	<p>Terrine de légumes mayonnaise</p> <p>Emincé de poulet façon kebab</p> <p>Boulghour</p> <p>Fromage ovale</p> <p>Brownies</p> <p><u>Substitution</u> S/V : Falafel en sauce</p>
VENDREDI	<u>INFORMATIONS</u>
<p>Salade verte  et croûtons vinaigrette à l'échalote</p> <p>Macédoine à la russe</p> <p>Lieu frais saveurs provençales (Pêche Française)</p> <p>Röstis aux légumes</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Poire</p>	<p><u>Salade alsacienne*</u> : Choux blanc, croûtons, emmental, cervelas, vinaigrette</p> <p><u>Macédoine à la russe</u> : macédoine de légumes, thon, œuf dur, mayonnaise.</p> <p>➤ <i>L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</i></p> <p>➤ <i>* Plat contenant du porc</i></p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements



## MENUS - Centre de loisirs LA ROCHETTE Primaire Semaine du 20 au 24 février 2023










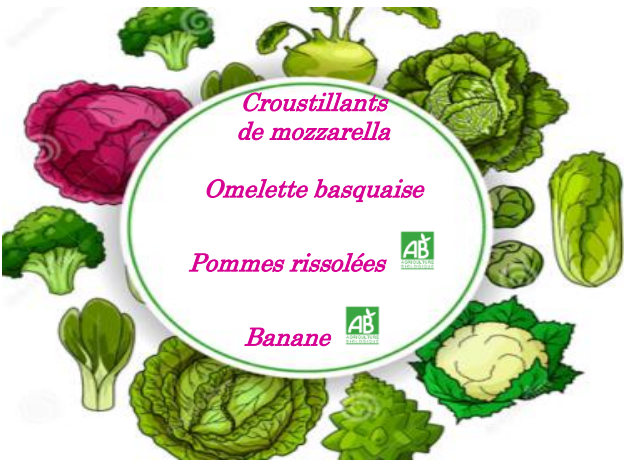


LUNDI	MARDI
<p><i>Œuf dur mayonnaise / Maquereau à la tomate</i></p> <p><i>Paupiette de veau à la tomate</i></p> <p><i>Petit-pois</i> </p> <p><i>Yaourt aux fruits mixés</i> </p> <p><i>Clémentine</i></p> <p><u>Substitution</u> <i>S/V : Poisson gratiné au fromage</i></p>	 <p><i>Betteraves</i> </p> <p><i>mimosa</i></p> <p><i>Raviolini ricotta et épinards (pc)</i></p> <p><i>Tarte au flan</i> </p>
MERCREDI	JEUDI
<p><i>Salade de quinoa</i></p> <p><i>Emincé de poulet au gingembre</i></p> <p><i>Chou-fleur au fromage</i> </p> <p><i>Saint-Nectaire</i> </p> <p><i>Quatre-quarts aux pralines roses</i> </p> <p><u>Substitution</u> <i>S/V : Omelette au fromage</i></p>	<p><i>Radis beurre / Salade verte</i> </p> <p><i>Tajine de poisson pdt et olives (pc)</i> </p> <p><i>Tomme blanche / Tartare ail et fines herbes</i></p> <p><i>Pomme</i> </p>
VENREDI	INFORMATIONS
<p><i>Salade de crudités vinaigrette à l'estragon</i></p> <p><i>Salade fleurette</i></p> <p><i>Boulettes de bœuf mironton</i>  </p> <p><i>Ebly aux légumes</i></p> <p><i>Buchette / Kiri</i></p> <p><i>Compote de pommes</i> </p> <p><u>Substitution</u> <i>S/V : Boulettes de sarrasin</i></p>	<p><i>Salade de quinoa</i> : concombres, radis, tomates, surimi.</p> <p><i>Salade fleurette</i> : chou-fleur, carottes, maïs, cornichons</p> <p><i>Salade de crudités</i> : salade verte, soja, maïs, poivrons, oignons, vinaigrette à l'estragon</p> <p>➤ <i>L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</i></p> <p>➤ <i>* Plat contenant du porc</i></p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements





## MENUS Centre de loisirs LA ROCHETTE Primaire Semaine du 27 février au 03 mars 2023

LUNDI	MARDI
<p><i>Salade parisienne / Saucisson sec*</i></p> <p><i>Blanc de poulet au velouté de tomate</i></p> <p><i>Gratin de potiron</i></p> <p><i>Fromage fouetté</i></p> <p><i>Kiwi</i></p> <p><u>Substitution</u>  <i>S/P : Terrine de poisson</i>  <i>S/V : Salade de pommes de terre – Terrine de poisson</i>  <i>/ Pané de blé fromage épinards</i></p>	<p><i>Carottes râpées</i> </p> <p><i>Cheeseburger</i> </p> <p><i>Frites</i></p> <p><i>Donuts</i></p>
MERCREDI	JEUDI
<p><i>Pamplemousse</i></p> <p><i>Salade de cœurs d'artichauts</i></p> <p><i>Boulettes d'agneau aux herbes</i></p> <p><i>Semoule</i> </p> <p><i>Cheddar / Bleu</i> </p> <p><i>Mousse au chocolat</i> </p> <p><u>Substitution</u>  <i>S/V : Falafel en sauce</i></p>	<p><i>Chou rouge aux pommes</i> </p> <p><i>Tomates vinaigrette</i></p> <p><i>Filet de colin façon papillote</i> </p> <p><i>Pommes vapeur</i></p> <p><i>Petit suisse aux fruits</i> </p> <p><i>Poire</i> </p>
VENDREDI	INFORMATIONS
 <p><i>Croustillants de mozzarella</i></p> <p><i>Omelette basquaise</i></p> <p><i>Pommes rissolées</i> </p> <p><i>Banane</i> </p>	<p><i>Salade parisienne : Pdt, tomates, maïs, jambon de dinde</i></p> <p>➤ <i>L'ensemble des vinaigrettes, mayonnaises, et sauces d'accompagnement sont faites maison</i></p> <p>➤ <i>* Plat contenant du porc</i></p>

Menus susceptibles de variations sous réserves des approvisionnements