

# MENU Restaurant scolaire

du Lundi 26 janvier au Vendredi 30 janvier 2026



Les menus sont cuisinés sur place, de saison, bio ou local, validés par une diététicienne.

## Lundi

Feuilleté fromage

1-7



Dos de colin MSC sauce citron

7

Brocolis vapeur

Fruits de saison

## Mardi

Duo salade verte/chou chinois

10-12



Flan de légumes de saison sur pâte feuilletée

1-3-7

Paris Brest

1-3-7

## Mercredi

Sauté de mouton façon couscous

1

7



Semoule bio

Fromage

Fruit de saison

\* coussous au pois chiche

## Jeudi

Menu GREC :

Tzatziki d'hiver



9

Moussaka au bœuf

1-7

Galaktoboureko

1-3-7

\* moussaka aux haricots rouges

## Vendredi

Bouillon de vermicelle

1-7



Haut de cuisse de poulet

7

Pomme de terre/carottes

Dessert lacté

\* Filet de poisson

Tributaires des arrivages et soucieux de la qualité, les menus sont sujets à modifications sans préavis.

### La recette de la cuisine centrale : Flan de légumes de saison

Préparer une brunoise de légumes avec carottes, oignons et potimarron et la faire suer à la poêle.

Cuire les épinards à la vapeur, puis les mixer dans un appareil lait crème et œuf ; assaisonner.

Dans un plat à four, étaler une pâte feuilletée, verser l'appareil d'épinards et la brunoise de légumes, recouvrir de fromage râpé et enfourner à 180°.

Le galaktoboureko est une spécialité grecque composée d'une crème pâtissière préparée avec de la semoule fine et parfumée au citron, à la vanille ou à la fleur d'oranger, le tout enveloppé dans des feuilles de pâte filo (le dessert de jeudi ne contient pas de pâte filo). Après une cuisson au four, il est imbiber d'un délicieux sirop sucré au citron et à la cannelle.

### Allergènes

1-Céréales

4-Poissons

7-Lait

10-Moutarde

13-Lupin

2-Crustacés

5-Arachides

8-Fruit à coques

11-Graine de sésame

14-Mollusques

3-Oeufs

6-Soja

9-Celeri

12-Anhydrides et sulfites

\* Plat alternatif

Les allergènes sont renseignés en fonction des recettes confectionnées en cuisine mais peuvent contenir d'autres traces d'allergènes.

