

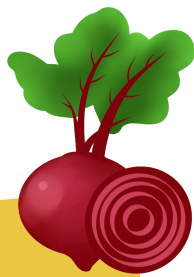
MENU Restaurant scolaire

du Lundi 9 février au Vendredi 13 février 2026



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

Lundi



Betteraves cuites/crues 10-12
Parmentier de légumes 7-9
Haricots rouges 7
Dessert lacté bio

Mardi



Terrine aveyronnaise 3
Sauté de mouton/fruits secs
Blé pilaf
Yaourt bio 7

* tarte fromage

Mercredi



Salade verte 10-12
Bouchée à la reine à l'émincé de dinde 1-7
Laitage bio 7
Fruit de saison

* poisson vapeur

Jeudi



Salade de chou blanc/céleri/ maïs 9-10-12
Filet de merlu MSC sauce aurore 4-7-12
Boulgour bio 1
Fromage à la coupe 7

Vendredi



Menu thème EGYPTE
Houmous 7
Koshari (végé)
riz/lentilles/légumes
Fruit de saison 1-12

*

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

La recette de la cuisine centrale : Koshari, plat égyptien

Faire frire le riz à l'huile d'olive quelques minutes puis verser le bouillon de légumes. Laissez cuire 15 minutes à feu doux.

Faire cuire les lentilles avec de l'ail, du cumin et du laurier, saler les lentilles après cuisson. Puis filtrer après cuisson dans une passoire. Faire cuire les pâtes al dente dans une autre casserole.

Pour la sauce, dans une casserole, faire chauffer de l'huile d'olive avec un oignon émincé, ajouter une gousse d'ail, faire revenir.

Verser la tomate concassée, le mélange d'épices. Saler et poivrer. Ajoutez le vinaigre.

Laissez mijoter pour 20 minutes.

Faire frire les oignons dans de l'huile. Déposez-les bien caramélisés sur du papier absorbant.

Dans un grand saladier, mélanger le riz, les lentilles et les pâtes. Ajouter les pois chiches égouttés puis arroser de sauce.

Saupoudrer d'oignons frits et servir.



Allergènes

1- Céréales
2- Crustacés
3- Oeufs

4- Poissons
5- Arachides
6- Soja

7- Lait
8- Fruit à coques
9- Celeri

10- Moutarde
11- Graine de sésame
12- Anhydrides et sulfites

13- Lupin
14- Mollusques
* Plat alternatif

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

