

Menu Restaurant scolaire

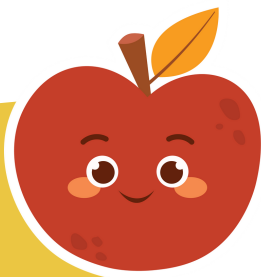
du Lundi 13 Octobre au Vendredi 17 Octobre 2025



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

Lundi

Parmentier de bœuf
(p. de terre Bio du Tarn) 1-7-9-12
Laitage 7
Fruit (pomme, raisin du 82,
poire du 31)



Mardi

Salade endives emmental
pomme (locale) 7-10-12
Sauté de veau aux
champignons frais
Carottes vapeur
Gâteau à l'ananas 1-3-7



Mercredi

Salade haricots verts BIO 10-12
Blanquette de coeur de
merlu MSC 2-7-9-12
Blé bio 1
Fruit



Jeudi

Salade verte (locale 31) aux
noix 8-10-12
Velouté citrouille et pomme
de terre BIO du Tarn/
croûtons 1-7-9
Fromage de chèvre local 31 7
Fruits secs (pruneau local 47, 8
abricot, amande)



Vendredi

Cèleri cru ciboulette 9-10-12
Haut de cuisse de poulet rôti
Pomme de terre rissolée
Dessert lacté 7



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

La cuisine centrale de Montastruc vous propose sa recette de **Velouté de citrouille aux croûtons et pois chiche grillé**

Faire revenir à l'huile d'olive les oignons, le céleri et la citrouille coupés en petits morceaux.

Mouiller à niveau et laisser mijoter avant de rajouter les pommes de terre.

Assaisonner, puis mixer le tout et crémier.

Egoutter les pois chiches cuits, assaisonner à l'huile d'olive et au cumin puis les mettre à griller.

Faire des croûtons de pain au four.

Mettre à disposition un bol de croûtons et un bol de pois chiches que les enfants mettront dans leur velouté à leur guise.



Allergènes*

1- Céréales
2- Crustacés
3- Oeufs

4- Poissons
5- Aracides
6- Soja

7- Lait
8- Fruit à coques
9- Céleri

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

13- Lupin
14- Mollusques

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



Elaboré
sur place

