

Janvier 2024



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
	Retrée		Galette des rois		
Entrée	Betteraves vinaigrette		Salade de lentilles échalotes ciboulette	Salade de pâtes vinaigrette	Carottes râpées
Plat principal	Brandade de morue	Omelette nature	Escalope de volaille sauce moutarde	Emincé de bœuf aux haricots rouges ou égrainé de pois au curry	Quenelles nature sauce tomate
Fromage Laitage	Fromage blanc nature	Ratatouille et pommes de terre	Duo haricots verts et beurre	Jeunes carottes	Riz
Dessert	Fruit	Fruit	Fruit	Galette des rois	Purée de pommes

	lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
Entrée	Légumes couscous et pois chiches	Salade verte maïs et thon vinaigrette	Soupe de légumes	Taboulé	Salade d'endives vinaigrette
Plat principal	Semoule complète	Sauté de bœuf aux oignons ou riz aux amandes	Œuf à la coque	Filet de poisson meunière et citron	Poulet rôti aux épices ou pané épinards emmental
Fromage Laitage	Tome noire des Pyrénées	Petits pois	Mimolette	Epinars à la crème	Ecrasé de légumes et pommes de terre
Dessert	Fruit	Yaourt aromatisé	Fruit	Fruit	Tarte normande

	lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
Entrée	Escalope de porc au jus ou omelette nature	Lentilles à l'indienne	Carottes râpées vinaigrette	Salade de pommes de terre et betteraves	Salade verte vinaigrette
Plat principal	Haricots blancs à la tomate	Filet de poisson sauce aux herbes	Emincé de bœuf aux haricots rouge ou céréales gourmandes	Gnocchis à l'émulsion de poireaux	
Fromage Laitage	Pommes vapeur	Riz doré	Duo de brocoli et chou fleur	Carottes	
Dessert	Petit suisse nature	Edam	Fromage fondu	Camembert	
	Fruit	Fruit	Crème dessert vanille	Fruit	Purée de pomme banane

	lundi 29	mardi 30	mercredi 31	jeudi 1 fév.	vendredi 2
Entrée	Salade de lentilles vinaigrette	Pomelo	Endives vinaigrette	Carottes râpées	Soupe de légumes et emmental râpé
Plat principal	Sauté de bœuf façon carbonade ou égrainé de pois sauce chili	Omelette nature	Égrené de soja façon bolognaise	Filet de poisson sauce estragon	Crêpe au froment fromage béchamel
Fromage Laitage	Jeunes carottes	Haricots verts flageolets	Pâtes semi-complètes	Petits pois	Salade verte vinaigrette
Dessert	Cantal	Fromage blanc nature	Petit suisse aromatisé	Brie	Crêpe au chocolat
	Fruit	Fruit	Fruit	Banane	

Produit issu de l'Agriculture Biologique

Indication Géographique Protégée

Plat élaboré par nos cuisiniers à partir de produits bruts ou peu transformés

* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

Pain à tous les repas

Produit issu d'Île-de-France ou des régions limitrophes selon la définition du référentiel Ecocert en cuisine

Appellation d'Origine Protégée

Œuf ou viande de France

◇ Fruits de saison : pomme, poire, orange, kiwi, kaki, clémentine

Haute Valeur Environnementale

Label Rouge

Février 2024



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9
					Nouvel an chinois
Entrée	Salade verte vinaigrette 🍷	Emincé de boeuf aux haricots rouges 🍷 ou omelette nature 🍷	Salade de radis et maïs vinaigrette 🍷	Endives et croûtons vinaigrette 🍷	Salade de carottes et chou blanc 🍷 vinaigrette sauce soja 🍷
Plat principal	Filet de poisson sauce crème citron 🍷		Gratin de crozet, semoule de brocolis et fromage 🍷	Chipolata 🍷 ou bouchée de soja tomate basilic 🍷	Nems aux légumes et sauce nuoc nam 🍷
Fromage Laitage	Camembert 🍷 *	Emmental	Petit suisse aux Fruit 🍷	Purée de carottes 🍷	Riz et petits pois 🍷
Dessert	Cubes de poires	Fruit 🍷 *	Fruit 🍷	Mousse au chocolat	Dessert surprise

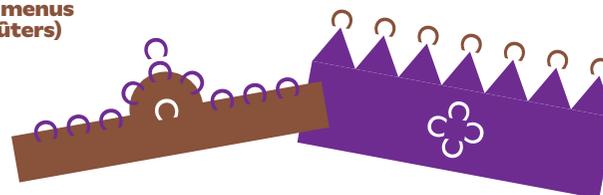
	lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
Entrée	Betteraves vinaigrette 🍷	Sauté de boeuf au caramel 🍷	Salade verte vinaigrette 🍷	Soupe de légumes 🍷	Dips de carottes
Plat principal	Lentilles 🍷 à la tomate 🍷		Filet de poisson en sauce dorée 🍷	Cordon bleu de volaille 🍷	Légumes couscous 🍷
Fromage Laitage	Comté 🍷	Yaourt nature 🍷	Carottes et panais 🍷	Petits pois	Semoule complète 🍷
Dessert	Fruit 🍷	Beignet aux pommes	Riz au lait 🍷	Fruit 🍷	Gâteau au fromage blanc et citron 🍷

	lundi 19	mardi 20	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23
				Menu continent africain	
Entrée	Patates douce à la crème 🍷	Salade de lentilles vinaigrette 🍷	Blanquette de veau 🍷	Achards de légumes vinaigrette 🍷	Céleri remoulade
Plat principal		Filet de poisson sauce aurore 🍷		Poulet 🍷 sauce yassa 🍷	Omelette au fromage 🍷
Fromage Laitage	Riz 🍷 aux amandes 🍷	Duo de brocolis chou fleur 🍷	Pommes vapeur 🍷	Semoule 🍷	Ecrasé de potiron et pommes de terre 🍷
Dessert	Petit suisse nature 🍷	Coulommiers	Fromage fondu	Fromage blanc nature 🍷	Mimolette
	Fruit 🍷	Fruit 🍷	Banane 🍷	Fruit 🍷	Gâteau chocolat et haricots rouges 🍷

	lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 1 mars
Entrée	Salade iceberg vinaigrette 🍷	Betteraves et maïs vinaigrette 🍷	Soupe de légumes 🍷	Sauté de boeuf aux lentilles ou pané de blé épinards 🍷	Carottes râpées 🍷 *
Plat principal	Lasagnes ricotta épinards	Filet de poisson pané	Gratin de pommes de terre au fromage 🍷		Escalope de volaille à la crème 🍷 ou omelette nature 🍷
Fromage Laitage	Emmental 🍷 *	Yaourt aromatisé	Salade verte vinaigrette 🍷	Haricots beurre 🍷	Petits pois 🍷
Dessert	Purée de pomme banane 🍷	Fruit 🍷	Fruit 🍷	Banane 🍷	Flan nappé caramel 🍷



La composition complète des menus (ingrédients, allergènes et goûters) est disponible en scannant ce QR code.



Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus. Vous pouvez consulter le menu mis à jour en ligne.

@Tables_Communes

