

# La Voulte sur Rhône



## Menus Scolaire

Du 8 janvier au 16 février 2024



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 8-janv. au 12-janv.

## Lundi

### Menus 5 en 4

Salade verte aux croûtons & dès de Cantal 'AOC' 

Filet de poisson & sa sauce citronnée

Pennes 'BIO' à l'huile d'olive

Epinards au jus



Fruit de saison 'BIO'



## Mardi

Salade de betteraves rouges cuites & vinaigrette ou

Salade de haricots verts aux échalotes

Sauté de poulet 'BBC' & sa sauce aux champignons 



Riz 'BIO' façon créole

ou

Poêlée de brocolis à l'huile d'olive

Yaourt aromatisé aux fruits ou

Yaourt nature

Fruit de saison 'LOCAL'



## Mercredi

Céleri à la rémoulade aux cornichons

Mijoté de porc aux oignons & à l'estragon

Poêlée de pommes de terre & carottes aux épices

Emmental

Flan au caramel

## Jeudi

Animation : L'ÉPIPHANIE " A la recherche de la fève perdue "

Velouté Dubarry aux choux fleur

Marengo de veau à la tomate

Fondue de poireaux ou Quinoa à l'huile d'olive

Yaourt 'BIO' aux fruits ou

Fromage blanc 'BIO' nature



Galette des rois à la frangipane



GALETTE DES ROIS

## Vendredi

### Menus GreenDay

Salade d'endives BIO aux noix et vinaigrette

persillée

ou

Carottes BIO râpées & vinaigrette citronnée

Parmentier de courge aux haricots rouges & lentilles

Plat complet végétarien



Camembert 'AOC'

ou

Tomme

Fruit de saison 'LOCAL'



\* Sous condition d'approvisionnement



Jeudi 11 janvier 2024



Galettes des Rois

Qui trouvera la fève ?





# La Recette du mois de Janvier 2024

## Galette des rois



### La recette



### La galette des rois

- 1) Dans un saladier, mélanges le beurre mou avec le sucre en poudre et la poudre d'amande. Ajoutes les deux œufs l'un après l'autre. Pour donner du croquant à la galette, ajoutes une poignée d'amandes entières concassées.
- 2) Déroules une pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. A l'aide d'un pinceau, humidifies les bords de la pâte sans déborder vers l'extérieur.
- 3) Réparties la crème d'amande au centre de la pâte et c'est le moment de glisser les deux fèves.
- 4) Déposes délicatement une seconde pâte feuilletée sur le dessus et appuies sur les bords de la galette avec les doigts pour qu'ils adhèrent bien ensemble. Tu peux créer un motif sur les côtés de la pâte avec l'aide d'un adulte et d'un couteau.
- 5) Toujours avec l'aide d'un adulte et d'un couteau, crée des motifs sur ta galette.
- 6) Casses un œuf avec un peu de lait ou d'eau et badigeonnes pâte avec pour que la galette soit bien dorée.
- 7) Enfournes au four la galette à 220°C pendant 10 minutes puis 180°C les 15 dernières.

C'est prêt, tu peux déguster !

Janvier



M R S  
mieux manger, mieux vivre  
RHÔNE ALPES

### Ingédients :

pour 8 portions environ

- 2 pâtes feuilletées
- 125g de poudre d'amande
- 3 œufs
- 100g de beurre
- 100g de sucre
- 1 poignée d'amandes



### Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise tu peux placer des pépites de chocolat à l'intérieur de la galette. Il est aussi également possible d'ajouter des morceaux de fruits comme de la poire !





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 15-janv. au 14-janv.

## Lundi

### Menu 5 en 4

Salade de haricots verts aux échalotes ou Macédoine de légumes aux herbes fraîches

Filet de poulet au curcuma



Riz 'BIO' façon pilaf ou Poêlée de petits pois & carottes

Coupe de yaourt & poires 'LOCAL'



## Mardi

### Menus GreenDay

Salade verte composée & sa vinaigrette moutardée

Omelette aux œufs 'BIO' & fromage



Boullgour aux petits oignons ou Poêlée de chou romanesco & brocolis

Yaourt à la vanille ou Fromage blanc nature

Compote de pommes & coing 'BIO'



## Mercredi

Carottes 'BIO' râpées & sa vinaigrette persillée



Traditionnel bœuf bourguignon

Macaroni à l'huile d'olive

Gouda

Crème pralinée

## Jeudi

Tranche de jambon & son beurre ou Sardine à l'huile d'olive

Filet de poisson & sa sauce Nantua

Purée de pommes de terre et Poêlée de butternut



Brie 'AOC' ou Pont l'Evêque 'AOC'



Fruit de saison

## Vendredi

Taboulé à l'Oriental 'Maison' ou Salade de riz aux petits légumes



Rôti de porc à la moutarde à l'ancienne



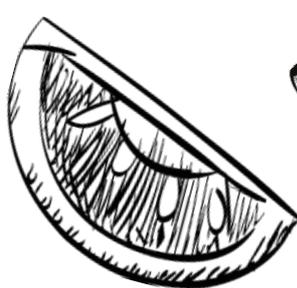
Endives 'BIO' braisées ou Quinoa à l'huile d'olive



Saint Nectaire 'AOC' ou Coulommier

Brownie 'Maison'

\* Sous condition d'approvisionnement



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 22-janv. au 26-janv.

## Lundi

Velouté de brocolis 'BIO' à la crème  
 Emincé de poulet 'BBC' aux curry  
Polenta crémeuse ou Poêlée de carottes jaunes & oranges  
Edam ou Chaource 'AOP'  
Fruit de saison 'LOCAL'



## Mardi

Salade de chou rouge émincé aux herbes fraîches ou Salade d'endives aux pommes 'Région'  
 Braisé de porc à l'ail et au romarin  
Epinard au jus ou Riz 'BIO' façon pilaf  
Yaourt 'BIO' nature ou Yaourt aromatisé aux fruits  
Moelleux aux marrons



## Mercredi

Radis noir râpé vinaigrette  
 Poisson pané & sa sauce tomate  
Semoule à l'huile d'olive  
Tomme noire  
Ananas rôti à la vanille

## Jeudi

Animation : Equilibre alimentaire dans l'assiette

Pizza au fromage

Filet de poisson & sa sauce à l'aneth

Poêlée de pommes de terre 'BIO' & panais

Cantal 'AOC' ou Fromage de chèvre

Salade de fruits 'Maison' 'LOCAL'



## Vendredi

### Menus 5 en 4 & Menus GreenDay



Poireaux 'REGION' cuit façon Mimosa ou Salade d'artichauts & vinaigrette moutardée  
 Lasagnes végétariennes aux lentilles 'LOCAL' façon bolognaise



(Plat complet végétarien)

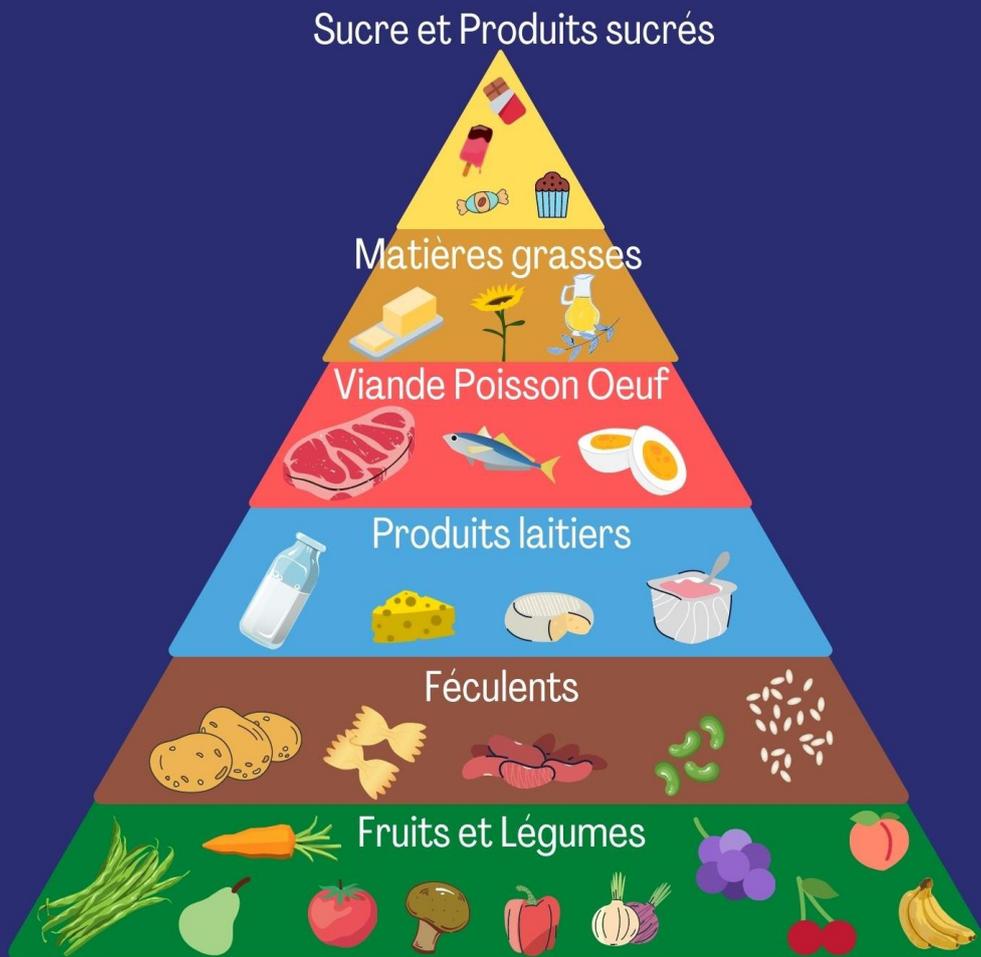


Coupe de fromage blanc & fruits rouges

# L'équilibre alimentaire dans l'assiette

Jeudi 25 janvier 2023

Sensibilisation à l'équilibre alimentaire avec la pyramide alimentaire



au sein de ton restaurant scolaire



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 29-janv. au 2-févr.

## Lundi



Salade de quinoa 'BIO' aux raisins secs ou Salade de pâtes 'BIO' aux petits légumes



Rôti de veau au jus d'herbes



Purée de courge 'LOCAL' à la muscade

Céréales gourmandes

Tomme blanche ou Comté 'AOP'



Fruit de saison 'LOCAL'



## Mardi

### Menus GreenDay

Salade de blé à l'œuf dur & ciboulette ou Salade de maïs à la mexicaine

Boulettes de lentilles & sa sauce tomate

Poêlée de brocolis à l'ail et au persil



Yaourt 'BIO' aux fruits ou Fromage blanc 'BIO'



Tarte aux fruits 'Maison'



## Mercredi

### Menus 5 en 4

Endives émincées & dés de Mimolette

Bouchée à la reine à la volaille & champignons

Riz 'BIO' façon pilaf



=

Marmelade de pommes 'LOCAL' meringuée



## Jendredi

Carottes râpées & vinaigrette persillée ou Salade coleslaw aux herbes fraîches

Spaghetti à la bolognaise VBF



Plat complet

Fromage blanc & coulis de fruits ou Yaourt aromatisé

Poire 'LOCAL' rôtie à la vanille



## Vendredi

### Animation : Bretagne et Chandeleur

Salade verte aux petits légumes & vinaigrette persillée

Gratin de poissons aux fruits de mer

Frites

Poêlée de choufleur

Saint Nectaire 'AOC' ou Mimolette

Crêpe au sucre



\* Sous condition d'approvisionnement

Vendredi 02 février 2024

“Pile ou face pour les crêpes?”

Sur ton Restaurant Scolaire



M R S

mieux manger, mieux vivre  
RHÔNE ALPES



# La Recette du mois de Février 2024

## La pâte à crêpes



### La recette

#### La pâte à crêpes

- 1) Tamises la farine dans un saladier. Ajoutes le sel, le sucre en poudre et le sucre vanillé.
- 2) Ajoutes ensuite les œufs et mélanges bien
- 3) Ajoutes le lait petit à petit en mélangeant constamment pour éviter les grumeaux.
- 4) Pour la cuisson, à l'aide d'un papier essuie tout, huiles légèrement la poêle à crêpes.
- 5) Fais bien chauffer la poêle puis verses une petite louche de pâte.. Avec l'aide de tes parents, fais tourner la poêle de sorte à recouvrir toute la poêle de pâte à crêpe.
- 6) Laisse cuire environs 2 minutes puis retourne la crêpe et laisse cuire 1 minute supplémentaire.  
Si tu veux, tu peux même faire sauter la crêpe !
- 7) Garnies ta crêpe de la saveur que tu souhaites.

C'est prêt, tu peux déguster !



Février



**M R S**  
mieux manger, mieux vivre  
RHONE ALPES

#### Ingrédients :

pour 6 personnes environ

- 250g de farine
- 4 œufs
- 1/2L de lait
- 1 pincée de sel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre



#### Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise tu également ajouter du cacao en poudre pour faire des crêpes au chocolat !





En souligné: Repas des maternelles servi à table

du 5-févr. au 9-févr.

## Lundi

### Menus GreenDay

Vélouté de petits pois

Quenelle nature & sa sauce tomatée



Riz 'BIO' façon créole

Butternut 'BIO' poêlée



Fromage à tartiner

ou

Munster 'AOP'



Fruit de saison 'LOCAL'



## Mardi

Salade de chou blanc râpé au persil

ou

Taboulé de chou fleur râpé aux petits légumes

Emincé de boeuf aux 5 épices

Tagliatelles au beurre

Poêlée de légumes façon Wok

Bleu d'Auvergne

ou

Camembert 'AOC'



Compote de pommes & bananes

## Mercredi

Salade de celeri rave et branche vinaigrette aux noix

Sauté de porc "Label Rouge" au jus



Purée de pomme de terre & panais

Gouda

Crème dessert 'Maison' à la vanille

## Jendredi

Menus 5 en 4

Salade verte BIO aux échalotes & Emmental



Filet de poulet 'BIO' grillées



Gratin de crozets et

Epinards au jus



Compote de pommes & poires

## Vendredi

Poireaux en vinaigrette persillée

ou

Salade de haricots verts & oignons rouges

Filet de poisson & sa sauce à l'oseille

Polenta crémeuse

Endives braisées

Fromage blanc & coulis de fruits

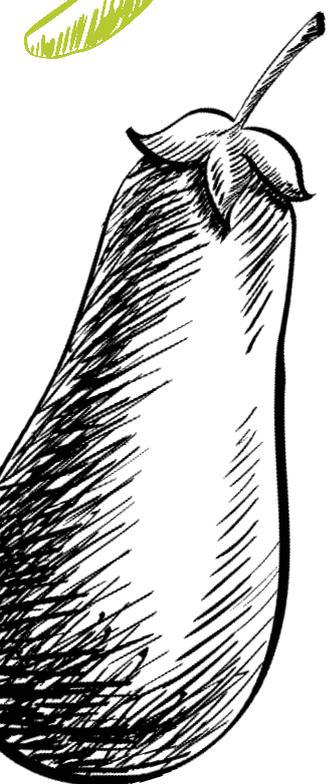
ou

Yaourt à la vanille

Fruit frais de saison 'LOCAL'



\* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 12-févr.

au 16-févr.

## Lundi

### Menus GreenDay

Soupe de poireaux & pommes de terre

Curry de lentilles corail aux épices

Riz 'BIO' créole

Potimarron rôti



St Nectaire 'AOC'

ou Chaurce 'AOC'



Fruit de saison



## Mardi

### Animation : On fête 'Mardi Gras'

Salade de papillons aux herbes fraîches ou Taboulé de boulgour aux agrumes

Traditionnelle blanquette de veau

Poêlée de chou romanesco

Céréales gourmandes

Fromage blanc nature

ou Yaourt aux fruits

Beignet



## Mercredi

Salade de pois chiches aux échalotes

Rôti de porc au jus

Poêlée de petits pois & carottes

Brie 'AOC'



Fruit de saison 'LOCAL'



## Jeudi

### Menus 5 en 4

Salade verte 'BIO' aux dès de Cantal 'AOC'



Cheeseburger

Frites

Compote de pommes 'LOCAL'



## Vendredi

Ouf dur à la mayonnaise ou Tranche de rosette & son beurre

Filet de poisson & sa sauce citronnée

Polenta moelleuse

ou Epinards à la crème

Petit suisse nature

ou Petit suisse aromatisé

Fruit de saison 'LOCAL'



\* Sous condition d'approvisionnement



Mardi 13 février 2024

On fête Mardi Gras  
au restaurant scolaire