MRS
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

La Voulte sur Rhône

Menus Scolaire

Du 4 mars au 12 avril 2024

mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 4-mars au 8-mars

Lundi

Salade de coquillettes aux petits pois & ciboulettes

Filet de poisson & sa sauce citronnée

Poêlée de haricots verts aux petits oignons — Riz 'BIO' façon créole

Petit suisse — Comté 'AOC'

Fruit de saison 'LOCAL'

Mardi

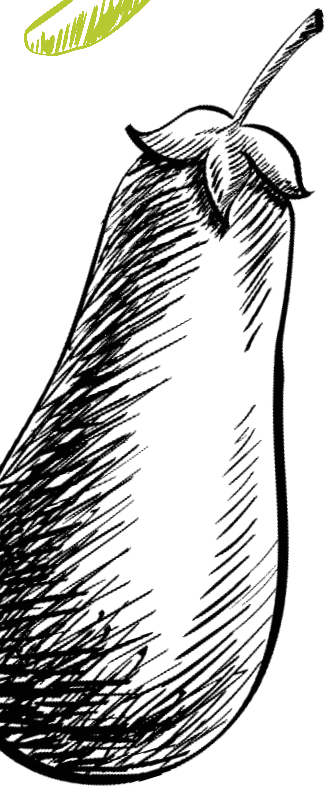
Menus 5 en 4

Céleri à la rémoulade aux cornichons ou Salade d'endives aux pommes rouges

Mijoté de porc façon Colombo

Semoule à l'huile d'olive ou Brocolis braisé

Coupe de yaourt nature à la compote de pommes 'LOCAL'



Mercredi

Salade de pois chiches aux aromates

Filet de poulet & son jus court

Purée de chou fleur

Fromage à tartiner

Crème caramel 'Maison'

Jeudi

Velouté de brocolis

Sauté de bœuf façon Bourguignon

Pommes de terre sautées ou Poêlée de carottes & navets

Yaourt aux fruits ou Fromage blanc 'BIO'

Fruit de saison 'LOCAL'

Vendredi

Menus GreenDay

Chou rouge émincé & vinaigrette persillée ou Carottes BIO râpées & vinaigrette citronnée

Omelette 'BIO' aux herbes fraîches

Epinard à la béchamel ou Pennes à l'huile d'olive

Camembert 'AOC' ou Tomme

Moelleux & sa crème anglaise

*Sous condition d'approvisionnement

MRS
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 11-mars au 15-mars

Lundi

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

Haut de cuisse de poulet 'BIO' grillé au jus

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

Yaourt aromatisé Petit suisse

Fruit de saison 'LOCAL'

Mardi

Menus 5 en 4 - Animation Repas Savoyard

Salade verte 'LOCAL' composée aux croûtons & Tomme

Diot grillés

Gratin de crozet

:

Gâteau de Savoie 'Maison'

Mercredi

Coleslaw de chou à la vinaigrette

Emincé de bœuf & sa sauce safrané

Macaroni 'BIO' à l'huile d'olive

Gouda

Compote de pommes & poires

Jeudi

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

Filet de poisson & sa sauce tomate

Polenta moelleuse et Poêlée de haricots beurre

Brie 'AOC' ou Pont l'Evèque 'AOC'

Fruit de saison

Vendredi

Menus GreenDay

Feuilleté au fromage

Parmentier de lentilles 'REGION' à la courge

Plat complet végétarien

Saint Nectaire 'AOC' ou Coulommier

Fruit de saison 'BIO'

*Sous condition d'approvisionnement

Mardi 12 mars 2024

Escapade en montagne pour un déjeuner ''Savoyard''

sur ton restaurant Scolaire

MRS
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 18-mars au 22-mars

Lundi

Salade de pommes de terre aux cornichons ou Taboulé de boulgour aux raisins secs

Filet de poisson & sa sauce crème

Epinard au jus ou Pennes à l'huile d'olive

Edam ou Chaource 'AOP'

Fruit de saison 'LOCAL'

Mardi

Animation Équilibre Nutritionnel

Salade de haricots vert aux échalotes ou Salade de betteraves aux pommes

Aiguillettes de poulet & sa sauce tomate

Riz 'BIO' façon pilaf ou Petits pois mijotés

Yaourt aux fruits 'BIO' ou Fromage blanc nature

Salade de fruits de saison 'LOCAL'

Mercredi

Avocat vinaigrette

Traditionnelle blanquette de veau 'VOF'

Semoule à l'huile d'olive

Yaourt aromatisé

Compote de pommes & fruits rouges

Jeudi

Quiche au fromage

Poisson pané & sa sauce tomate

Poêlée de carottes jaunes & oranges ou Céréales gourmandes à l'huile d'olive

Fromage à tartiner ou Coulommier

Fruit de saison 'LOCAL'

Vendredi

La recette du mois : Le Moelleux au chocolat

Menus 5 en 4 & Menus GreenDay

Salade verte & ses dès de Cantal 'AOC'

Lasagnes végétariennes aux lentilles 'LOCAL' façon bolognaise

(Plat complet végétarien)

Moelleux au chocolat

*Sous condition d'approvisionnement

Mardi 19 MARS 2024

Équilibre Nutritionnel

Viens découvrir l'équilibre nutritionnel avec l'intervention de la Diététicienne Nutritionniste

MRS
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

La Recette du mois de Mars 2024

Moelleux au chocolat

La recette

Moelleux au chocolat

1) Avec tes parents, fais fondre le beurre dans une casserole.

2) Dans un récipient mélange les jaunes d'œufs le sucre et le beurre fondu avec le chocolat. Mélanges bien

3) Avec tes parents, montes les blancs en neige à l'aide d'un fouet et de la force de tes bras ou d'un robot.

4) Dans ton récipient avec le mélange œufs, sucre, beurre le chocolat & ajoutes tes blancs montés en neige et la vanille liquide, puis la farine et la levure.

5) Quand la pâte est bien lisse, tu peux verser la préparation dans ton moule et ajoutes.

6) Fais cuire ton gâteau au four pendant 35 à 40 minutes à 180°C.

C'est prêt, tu peux déguster !

Ingrédients :

pour 8 personnes environ

- 100g de chocolat
- 100g beurre
- 125g blanc montés en neige
- 55g farine
- 2,5g de levure
- 135g de sucre glace
- 3g de vanille liquide

Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter des fruits oléagineux

Ces gâteaux peuvent être également fait en petit moules pour faire des muffins ou madeleines

mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 25-mars au 29-mars

Lundi

Menus 5 en 4

Salade de blé à la féta ou Salade de pâtes à l'Emmental

Saucisses grillées & son jus

Poêlée printanière 'Maison' Polenta moelleuse

-

Fruit de saison 'LOCAL'

Mardi

Salade verte & sa vinaigrette moutardée ou Salade de maïs à la méxicaine

Cheese Burger

Frites

Yaourt aromatisé ou Fromage blanc 'BIO'

Compote de pommes & fraises

Mercredi

Endives émincées aux pommes & noix

Fricassé de volaille & sa sauce aux champignons

Pennes à l'huile d'olive

Mimolette

Fruit de saison 'LOCAL'

Jeudi

Menus 100% BIO : La Ferme BIOLOGIQUE
Meuns GreenDay

Salade de carottes 'BIO' & vinaigrette ou Salade coleslaw aux herbes fraîches

Œufs 'BIO' dur à la Florentine

Plat complet végétarien aux épinards

Yaourt 'BIO' aux fruits ou Petit suisse

Tarte aux pommes 'BIO'

Vendredi

Velouté de légumes 'Maison'

Filet de poisson & son citron

Pommes de terre 'LOCAL' vapeur Poêlée de haricots verts

Saint Nectaire 'AOC' ou Fromage à tartiner

Crème au chocolat

*Sous condition d'approvisionnement

Jeudi 28 mars 2024

La ferme Biologique

Un repas 100% BIO
au restaurant scolaire

MRS
Mieux Manger Mieux Vivre

MRS
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 2-avr. au 6-avr.

Lundi

Lundi de Pâques

Mardi

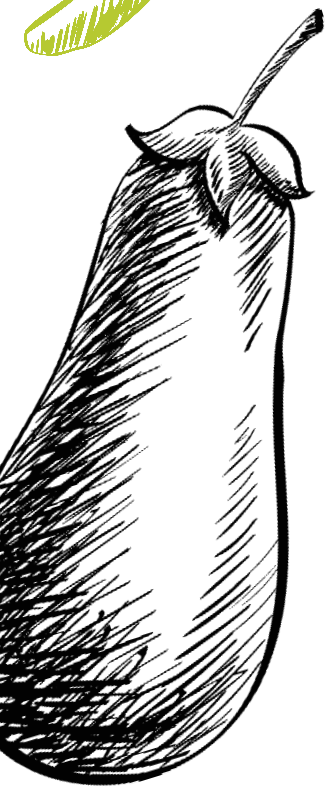
Salade de pâtes aux herbes fraîches ou Taboulé aux épices

Filet de poisson & sa sauce Tartare

Ratatouille 'Maison' Boulgour façon pilaf

Fromage blanc 'BIO' nature ou Yaourt aromatisé

Fruit frais de saison 'LOCAL'



Mercredi

Céleri à la rémoulade aux cornichons

Filet de poulet & son jus tradition

Poêlée de pommes de terre & carottes

Gouda

Fruits au sirop

Jeudi

Animation : A la recherche des œufs de Pâques

Salade verte 'BIO' aux échalotes

Agneau braisé au thym & à l'ail

Flageolets mijotés et Poêlée de légumes 'Maison'

Camembert 'AOC' Saint Nectaire

Moelleux au chocolat de Pâques

Vendredi

Menus GreenDay

Salade de pousses d'épinard & sa vinaigrette

Quenelles à la sauce tomate

Riz 'BIO' façon créole Tomates au four

Fromage de chèvre ou Emmental

Compote de pommes & bananes

*Sous condition d'approvisionnement

JOYEUSES PÂQUES

Jeudi 5 avril 2024
sur ton Restaurant Scolaire

MRS
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 8-avr. au 12-avr.

Lundi

Menus GreenDay

Velouté de légumes

Couscous végétarien aux légumes & boulettes de lentilles vertes

Semoule à l'huile d'olive — Légumes de couscous

Edam ou Chaource 'AOC'

Fruit de saison 'BIO'

Mardi

Salade de carottes & sa vinaigrette persillée ou Radis roses & son beurre

Poulet rôti au four & sa sauce tomate

Frites

Yaourt aromatisé ou Fromage blanc

Compote de pommes 'LOCAL'

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'

Lasagnes de bœuf 'VBF'

Plat complet

-

Fruit au sirop

Vendredi

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

Filet de poisson & sa sauce citron

Riz 'BIO' façon créole ou Epinard au jus

Yaourt 'BIO' aux fruits ou Petit suisse aromatisé

Mousse au chocolat blanc & brissures de biscuit

*Sous condition d'approvisionnement