

# La Voulte sur Rhône



## Menus Scolaire

Du 2 septembre au 18 octobre 2024



En surligné : Repas des maternelles servi à table

du 2-sept. au 6-sept.

## Lundi

Menu 5 en 4

Brocolis en salade aux amandes ou Betterave rouge en salade & herbes fraîches

Filet de poisson &amp; sa sauce au basilic

Boullgour aux petits oignons ou Poêlée de petits poisCoupe de fromage blanc BIO & fruits frais 

## Mardi

Menu GreenDay

Salade verte composée aux croûtons

Tomate farcie aux pois chiches ail et persil frais 'Maison'

Riz façon créole Plat complet végétarienCamembert ou BrieCrème aux œufs 'Maison'

## Mercredi

## Jeu

Salade de lentilles aux tomates ou Salade de penne BIO au pesto Sauté de poulet BBC à la sauce tomate Poêlée de courgettes aux herbes ou Semoule de blé à l'huile d'oliveEmmental ou Cantal AOC Fruit de saison LOCAL 

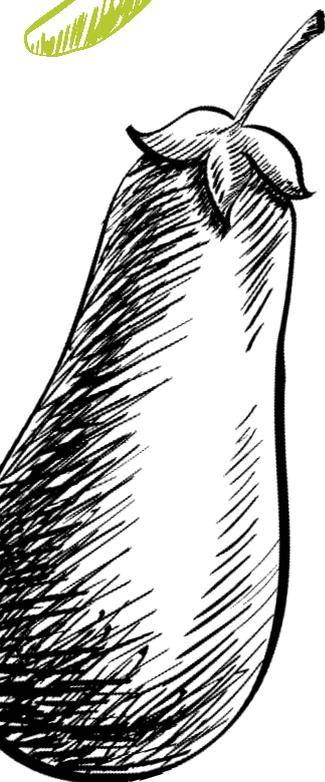
## Vendredi

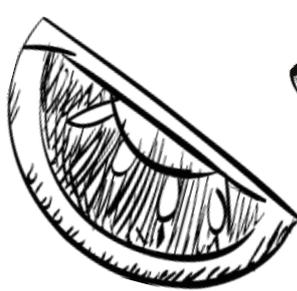
Salade de concombre à la Grèce ou Salade de tomates aux herbes fraîches

Sauté de bœuf Régional aux olives

Frites ouSaint Nectaire AOC ou Edam Compote de pommes 'BIO' 

\* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 9-sept. au 13-sept.

## Lundi

Macédoine à la vinaigrette ou Carpaccio de betteraves multicolores

Sauté de veau VOF aux champignons

Riz BIO façon créole ou Poêlée de légumes 'LOCAL'

Yaourt BIO à la vanille Yaourt BIO aux fruits

Fruit de saison LOCAL

## Mardi

Carottes BIO râpées & sa vinaigrette citronnée ou Tranche de melon

Poisson pané

Pommes de terre BIO vapeur ou Tomates BIO à la Provençale

Emmental ou Gouda

Compote de pommes & prunes

## Mercredi

Salade de coleslaw à la vinaigrette

Filet de poisson & sa sauce à l'aneth

Gnocchis poêlés

Fromage blanc BIO aux fruits

Pomme au four caramélisée

## Jeudi

Pizza aux trois fromages

Escalope de poulet VF grillée façon basquaise

Poêlée de poivrons aux aubergines ou Pennes à l'huile d'olive

Chaource AOP ou Tomme blanche

Fruit de saison BIO

## Vendredi

La recette du mois de Septembre

Menus 5 en 4 **Menus GreenDay**

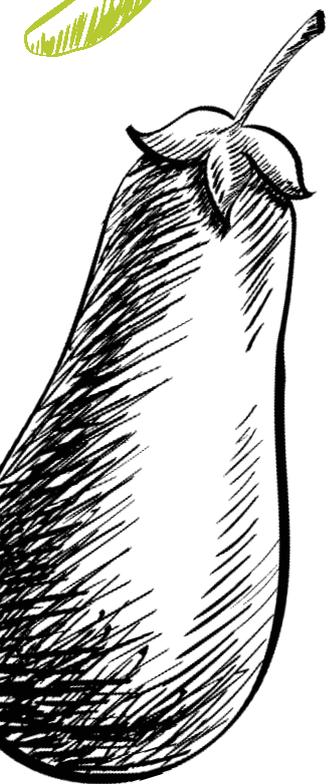
Salade verte composée & fromage de Chèvre

Omelette BIO-LOCAL aux herbes fraîches

Blé à l'huile d'olive ou Ratatouille 'Maison'

Moelleux au chocolat

\* Sous condition d'approvisionnement





## 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 !

Septembre  
2024



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

#### 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





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 16-sept. au 20-sept.

## Lundi

### Menu 5 en 4

Salade de tomates BIO à la mozzarella ou Salade de concombre à la féta

Poulet 'LABEL ROUGE' VF grillé &amp; son jus tradition

Pennes à l'huile d'olive ou Poêlée de blettes à la tomate

:

Fruit de saison BIO 

## Mardi

Animation : On tombe dans les pommes :

Radis rose & son beurre ou Celeri râpé aux pommes Granny Smith

Filet de poisson &amp; sa sauce aux écrevisses

Riz BIO à la créole ou Poêlée de haricots beurreMimolette ou Bleu AOC Tarte fine aux pommes Golden

## Mercredi

Salade de pois chiches à la Marocaine

Saucisse PF grillée

Poêlée de légumes vertsEdamFruit de saison LOCAL

## Jendredi

### Menus GreenDay

Carottes BIO râpées aux raisins secs ou Tranche de pastèque

Couscous végétarien aux boulettes de lentilles

Semoule de blé à l'huile d'olive ou Légumes de couscousYaourt BIO nature ou Yaourt BIO aux fruits Compote de pommes & fruits rouges

## Vendredi

Tranche de jambon & son beurre ou Œuf façon mimosa

Paleron de bœuf VBF &amp; son jus à l'Ancienne

Boulgour à l'huile d'olive ou Purée de brocolis aux fines herbesCoulommier ou EmmentalFruit de saison LOCAL

\* Sous condition d'approvisionnement

Mardi 17 septembre 2024

# "On tombe dans les Pommes"

Découvre sur ton Restaurant Scolaire  
les différentes variétés de Pommes,  
cuisinées en cru, en cuit, en salé et en sucré



mieux manger, mieux vivre  
RHÔNE-ALPES



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 23-sept. au 27-sept.



## Lundi

AB

Salade de lentilles BIO aux échalotes ou Salade de perles aux petits légumes

Emincé de volaille BBC VF à la tomate 

Poêlée de courgettes ou Polenta moelleuse



Pont l'Evêque AOP

Saint Nectaire AOC 

Fruit frais de saison LOCAL 

## Mardi

### Menus GreenDay

Salade verte BIO composée aux croûtons & à l'œuf 

Quenelle nature à la sauce Provençale

AB

Riz BIO à l'huile d'olive

ou

Tomates BIO au four

AB

Fromage à tartiner ou Tomme grise

Compote de pommes & poires BIO 



## Mercredi

Tranche de melon

Navarin d'agneau

Semoule de blé à l'huile d'olive

Fromage blanc BIO & coulis de fruits 

Pêches rôties au four au sucre roux

## Jendredi

Salade d'haricots verts aux tomates ou Salade de betterave aux pommes & noix

Spaghetti à la bolognaise de bœuf VBF 

Plat complet

ABC

Fourme d'Ambert AOC

ou Chaource AOP



Fruit de saison LOCAL

## Vendredi

### Menus 5 en 4

Salade de concombre BIO à la ciboulette  ou Pousses d'épinards & sa vinaigrette moutardée

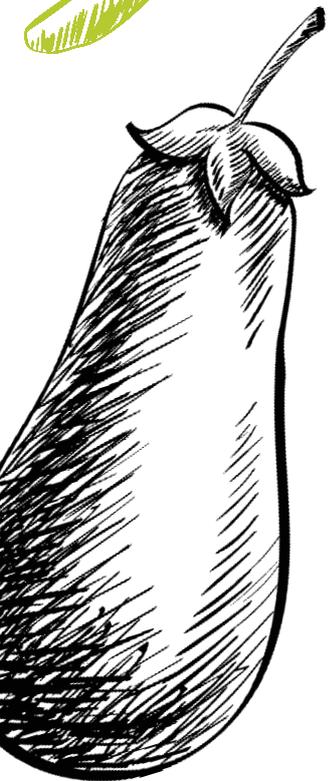
Filet de poisson & sa sauce vierge

Frites ou Courge rôtie au four

Cheesecake au fromage blanc & fruits rouges



\* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 30-sept. au 4-oct.

## Lundi

Coleslaw à la vinaigrette ou Carottes râpées & sa vinaigrette citronnée

Rôti de porc PF à la moutarde 

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

 Yaourt BIO aux fruits ou Fromage blanc BIO & coulis de fr 

Compote de pommes & coings

## Mardi

Taboulé Oriental ou Salade de haricots rouges aux oignons rouges et persil

Filet de poisson en croûte d'herbes

Haricots verts en persillade ou Blé à l'huile d'olive

Tomme grise ou Fromage à tartiner

Chou à la crème

## Mercredi

Salade verte BIO composée 

Sauté de veau VOF façon Marengo 

Pennes à l'huile d'olive

Yaourt BIO aromatisé 

Poire au sirop à la vanille

## Jeudi

Menus 5 en 4

Brocolis cuits & sa sauce au yaourt ciboulette ou Salade de betteraves aux dés de Cantal AOC 

Poulet 'Label Rouge' VF rôti au four 

Purée de pommes de terre ou Poêlée de légumes de saison

Fruit de saison LOCAL 



## Vendredi

La recette du mois d'Octobre

Menus GreenDay

Poireau à la vinaigrette moutardée ou Celeri à la rémoulade

Dahl de lentilles corail

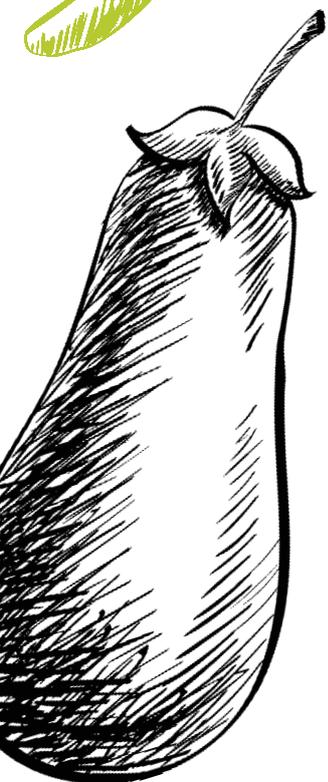
 Riz BIO à la créole

Mimolette ou Bleu d'Auvergne AOC 

Fruit de saison BIO 



\* Sous condition d'approvisionnement





# La Recette du mois de Octobre 2024

## Dahl de lentilles corail au curry



### La recette

#### Dahl de lentilles corail au curry

- 1) Avec l'aide de tes parents, verses les lentilles corail dans un grand volume d'eau et fais-les cuire pendant 10 à 15 minutes.
- 2) Pendant ce temps, pèles et éminces finement l'oignon avec tes parents. Fais chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et fais dorer l'oignon émincé.
- 3) Ajoutes la tomate et l'ail préalablement coupé en dés et haché. Laisse cuire la tomate, l'ail et l'oignon.
- 4) Ajoutes ensuite les lentilles corail cuites à l'eau puis le lait de coco. Incorpore le curry et laisse mijoter pendant 10 minutes. Rectifie l'assaisonnement en sel et en poivre.
- 5) Dresse le Dahl de lentilles corail dans un bol puis ajoutes le persil ciselé pour la décoration.

C'est prêt, tu peux déguster !



#### Ingrédients :

pour 8 portions environ

- 200g de lentilles corail
- 1 tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de curry
- 170ml de lait de coco
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Persil ciselé
- Sel et Poivre



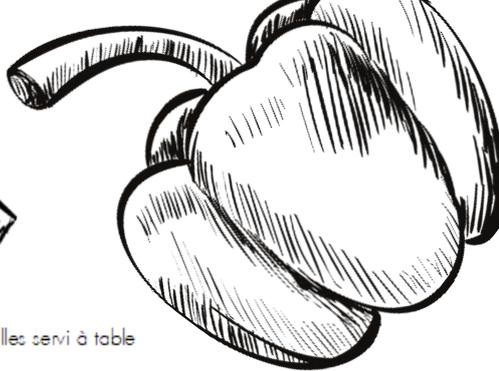
mieux manger, mieux vivre  
RHÔNE ALPES



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

Pour plus de gourmandise tu peux également servir le Dahl de lentilles corail avec du riz blanc cuit façon créole.





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 7-oct. au 11-oct.

## Lundi

La semaine du goût - Grand Est

Flammekueche d'Alsace

Steak de bœuf VBF &amp; son jus tradition

Gratin de choux fleur 'LOCAL' ou Farfales au beurreLivarot AOC ou Tomme blancheCoupe de fruits de saison LOCAL 

## Mardi

La semaine du goût - Provence Alpes Côte d'Azur  
Menus 5 en 4Soupe de légumes & carré frais

Filet de poisson façon Aioli

Pommes de terre BIO sautées ou Poêlée de légumes de saison BIOFruit de saison BIO

## Mercredi

Pamplemousse rose

Filet de poulet VF grillé &amp; son jus court

Céréales gourmandesChaurice AOP Flan au caramel

## Jendredi

La semaine du goût - La Bretagne  
Menus GreenDayColeslaw de chou à la vinaigrette ou Avocat vinaigrette

Parmentier végétarien aux lentilles &amp; à la patate douce

Fromage blanc BIO nature ou Fromage blanc BIO & coulis de fruits Crêpe à la confiture

## Vendredi

La semaine du goût - Auvergne Rhône-Alpes

Jambon blanc & son toast de pain aux graines

ou Tartine de sardines à l'huile

Saucisson Lyonnais

Gratin de crozet 'REGION' Poêlée de potimarronYaourt BIO nature ou Yaourt BIO à la vanille Fruit de saison LOCAL 

\* Sous condition d'approvisionnement

Du  
lundi 7 octobre  
au  
vendredi 11 octobre  
2024



LA  
SEMAINE  
DU  
GOÛT®  
20

A la découverte des  
spécialités  
de nos régions pour  
La Semaine du Goût





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 14-oct.

au 18-oct.

## Lundi

### Menus 5 en 4

Arcole de coquillettes au Cantal AOC aux herbes fraîches ou Taboulé de boulgour à la féta

Daube de bœuf VBF 

Petits pois aux oignons grelots ou Riz BIO façon pilaf 

=

Fruit de saison LOCAL 



## Mardi

Carottes rapées à la vinaigrette citronnée

Celeri rave & branche en salade

Hamburger 'Maison'

Pommes frites



Yaourt aux fruits BIO ou Yaourt nature BIO 

Fruit de saison LOCAL 

## Mercredi

Radis rose croq' en bouche

Escalope de porc PF grillé au paprika 

Polenta moelleuse

Pont l'Evêque AOC 

Compote de pommes à la cannelle

## Jeudi

Salade verte BIO aux croûtons 

Encornet à la sauce tomate

Pennes à l'huile d'olive Blettes sautées



Fromage blanc BIO nature ou Fromage blanc BIO au coulis de fruits 

Cookie au chocolat

## Vendredi

### Menus GreenDay

Brocolis aux amandes ou Salade d'haricots verts aux herbes

Œuf dur BIO-LOCAL à la Florentine 



Riz BIO façon créole

Mimolette ou Saint Nectaire AOC 

Fruit de saison BIO 



\* Sous condition d'approvisionnement

