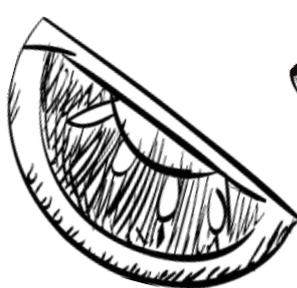


La Voulte sur Rhône



Menus Scolaire

Du 4 novembre au 20 décembre 2024



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 4-nov. au 8-nov.

Lundi

Lentilles 'BIO' en salade aux oignons rouges ou Salade de quinoa aux herbes fraîches



Filet de poisson & sauce citronnée

Haricots verts persillés ou Farfales à l'huile d'olive

Yaourt aux fruits Yaourt aromatisé à la vanille

Fruits de saison 'LOCAL'



Mardi

Salade verte 'LOCAL' vinaigrette au balsamique

Avocat vinaigrette



Cuisse de poulet 'LABEL ROUGE' rôtie au jus

Boullgour façon pilaf

Fondue de poireaux



Yaourt nature BIO

ou Fromage blanc nature BIO



Crème dessert à la vanille

Mercredi

Pamplemousse rose

Sauté de porc BIO à la moutarde



Polenta moelleuse

Fromage à tartiner

Compote de pommes 'BIO'



Jendredi

Halloween au retour des vacances

Salade de riz noir aux aromates

ou Salade de torti tricolores aux herbes fraîches

Nuggets de poulet & sauce Ketchup

Gratin de potimarron

ou Pommes de terre sautées

Mimolette

ou Cantal 'AOP'

Roulée d'Halloween au chocolat



Vendredi

Menus GREENDAY

Betteraves rouges cuites vinaigrette persillée

ou Salade de brocolis & petits pois vinaigrette

Chili végétarien aux haricots rouges & tomates concassées



Riz 'BIO' au curcuma

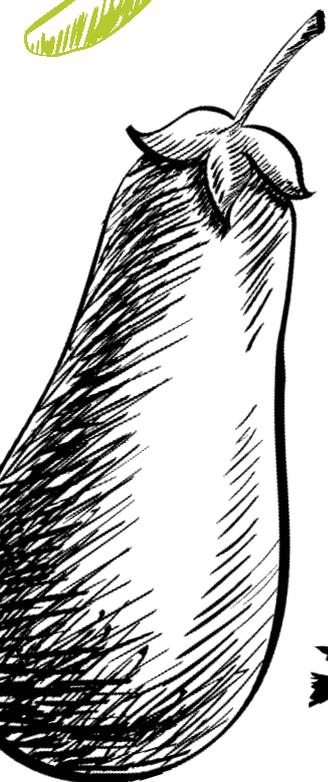
Camembert

ou Gouda

Fruits de saison 'LOCAL'



* Sous condition d'approvisionnement



Happy Halloween

Jeudi 7 novembre 2024

On fête Halloween

Sur ton Restaurant scolaire





En surligné : Repas des maternelles servi à table

du 11-nov. au 15-nov.

Lundi

Jour férié

Mardi

Salade d'endives aux noix ou Céleris raves crus râpés & sa vinaigrette au p

Poulet 'BBC' & sa sauce moutardée



Macaroni au beurre ou Poêlée de légumes de saison

Yaourt aromatisé ou Petit suisse

Fruit de saison 'BIO'



Mercredi

Salade verte 'LOCAL' composée aux crudités



Steak de bœuf haché 'VBF' grillé au jus



Riz 'BIO' façon pilaf



Emmental

Ananas rôti

Jeudi

Choux blanc & rouge râpé façon coleslaw ou Carottes râpées sauce citronnée

Omelette 'BIO' aux herbes fraîches



Poêlée de potiron 'LOCAL'

ou Céréales gourmandes à l'huile d'olive

Edam

ou Chaource 'AOP'

Tarte comme un Flan Pâtissier

Vendredi

Salade de chou-fleur au persil

ou Salade de haricots verts aux échalotes

Filet de poisson & sa sauce tomate

Frites

ou



Fromage blanc 'BIO' nature

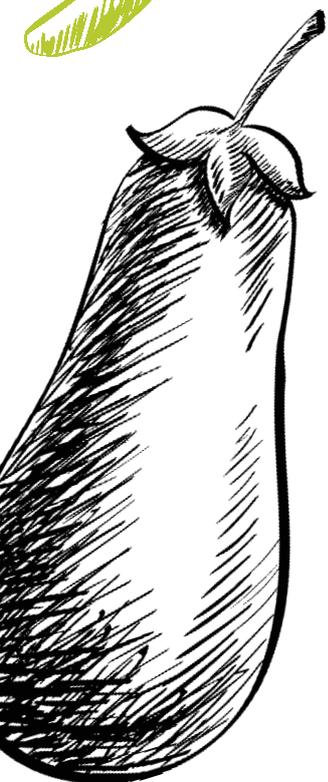
ou Yaourt 'BIO' nature



Fruit de saison 'LOCAL'



* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 18-nov. au 22-nov.

Lundi



Salade de pomme de terre 'BIO' aux cornichons ou Salade de penne 'BIO' au pesto



Rôti de veau VBF à l'ancienne

Haricots beurre au concassé de tomate ou Riz façon créole

Brie Fromage à tartiner

Fruits de saison 'LOCAL'



Mardi

Salade de betterave rouge crue aux pommes ou Avocat vinaigrette
Granny Smith

Filet de poisson & sa sauce à l'oseille

Blettes "Région" à la tomates ou Pennes à l'huile d'olive

Yaourt aux fruits ou Yaourt aromatisé

Moelleux à l'ananas



Mercredi

Salade de brocolis cuits aux échalotes

Gratin de poisson aux fruits de mer "Maison"

Boullgour de blé aux petits légumes

St Nectaire

Fruits de saison 'LOCAL'



Jeudi

Salade verte 'BIO' aux croûtons vinaigrette
persillée



Croziflette aux Crozet REGION et Reblochon

Plat complet

Cantal 'AOC' ou Mimolette

Compote de pommes 'BIO' à la vanille



Vendredi

Menus GREENDAY

Quiche au fromage 'Maison'

Cannellonis végétarien à la ricotta & épinards

Plat complet végétarien

Yaourt nature ou Fromage blanc nature

Fruits de saison 'LOCAL'



* Sous condition d'approvisionnement



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 25-nov.

au 29-nov.

Lundi

Tanche de jambon ou Sardine à l'huile

Mijoté de porc 'BIO' façon colombo 

Polenta moelleuse ou Poêlée de brocolis aux amandes

Saint Nectaire AOP ou Tomme noire

Fruits de saison 'LOCAL' 

Mardi

Menus GREENDAY

Mâches aux croûtons ou Chou-rouge émincé aux pommes et noix

 Parmentier de courge 'BIO' à l'égréné de pois BIO 

 [Plat complet BIO sans viande]

Bleu ou Fromage de chèvre

Crumble aux pommes & poires 'LOCAL' 



Mercredi

Salade de lentilles corail à l'échalote

Cuisse de poulet 'LABEL ROUGE' & son jus court 

Gratin de chou fleur

Brie

Fruits de saison 'BIO' 

Jeudi

Salade verte composée aux croûtons

Filet de poisson & sa sauce aux crustacés

 Riz 'BIO' façon créole Poêlée de navets & carottes

Yaourt aromatisé ou Fromage blanc nature

Compote de pommes & châtaignes

Vendredi

Salade de pâtes aux dès de jambon ou Salade de perle aux crevettes

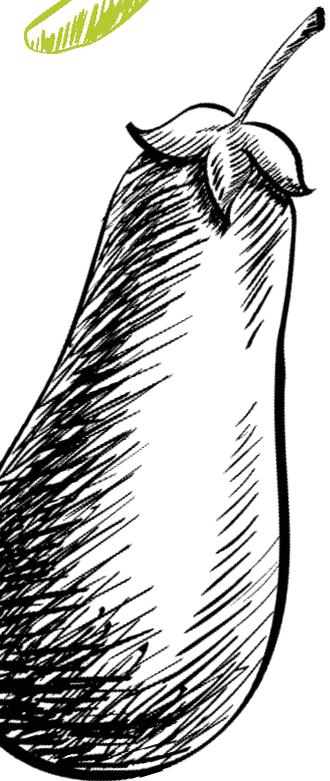
Rôti de bœuf 'VBF' au jus 

Endives en béchamel ou Pommes de terre vapeur

 Yaourt nature 'BIO' ou Fromage blanc nature 'BIO' 

Fruit de saison 'LOCAL' 

* Sous condition d'approvisionnement





La Recette du mois de Novembre 2024

Crumble aux pommes poires



La recette

Crumble aux pommes & poires

- 1) Avec tes parents, épluches les poires et pommes, enlèves les pépins et coupes-les en petit morceaux.
 - 2) Dans un récipient mélange du bout des doigts le beurre coupé en morceaux, la farine et sucre pour obtenir une pâte qui ressemble à du sable.
 - 3) Disposes les poires dans un plat à gratin beurré et Parsèmes les du mélange à crumble et des amandes effilées.
 - 4) Enfournes dans le four durant 25 à 30 minutes à 180°C.
- C'est prêt, tu peux déguster !

Ingrédients :

- pour 8 personnes environ
- 5 pommes et poires bien mûres
 - 150 g de farine
 - 100 g de beurre doux
 - 150 g de sucre en poudre
 - 50g d'amandes effilées



Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter des pépites de chocolat sur le dessus du crumble avant cuisson !

Tu peux également changer les poires par n'importe quel autre fruit et mélanger les fruits: comme la pomme avec la framboise par exemple.





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 2-déc. au 6-déc.

Lundi

Jeunes pousses d'épinards et betteraves rouges crues
râpées vinaigrette ou Radis noirs râpés en salade sauce au fromage blanc

Emincé de volaille VF 'BBC' au curry 

Macaroni au beurre ou Gratin de chou fleur à la muscade

Yaourt nature ou Fromage blanc & coulis de fruits

Pomme 'LOCAL' au four 'Maison' 

Mardi

Velouté de brocolis

Filet de poisson & sa sauce à l'aneth

Gnocchis poêlés ou Poêlée de légumes

Fromage blanc nature 'BIO' ou Yaourt nature 'BIO'

Fruits de saison 'LOCAL' 

Mercredi

Poireaux à la vinaigrette

Côte de porc 'VPF' 'BLEU BLANC CŒUR' grillée au jus 

Purée de pomme de terre et panais

Yaourt aromatisé

Fruits de saison 'BIO' 

Jeudi

Menus GREENDAY

Salade verte 'LOCAL' composée aux petits légumes 

Assiette végétarienne Libanaise aux falafels, boulgour & poêlée de légumes 

Plat complet végétarien

Saint Nectaire 'AOC' ou Tomme blanche

Poire 'BIO' pochée au sirop 

Vendredi

Emincé de chou blanc 'BIO' aux herbes fraîches ou Carottes 'BIO' râpées & sa vinaigrette mouta 

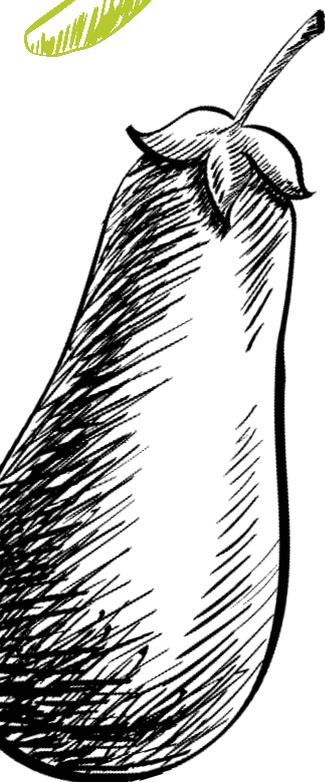
Sauté de bœuf Rhône-Alpes à la tomate

Petits pois mijotés aux oignons Riz façon pilaf

Camembert ou Fromage à tartiner

Moelleux à la crème de marron

* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 9-déc. au 13-déc.



Lundi

Salade de pommes de terre 'BIO' tout simplement ou Salade de pâtes 'BIO' aux petits légumes

Filet de poisson pané & son citron

Poêlée de haricots verts aux oignons ou Riz façon créoleYaourt aux fruits ou Yaourt natureFruit de saison 'LOCAL'

Mardi

Menus GREENDAY

Choux blanc & rouge râpé façon coleslaw ou Salade de laitue & vinaigrette persillée

Galette végétarienne au blé & épinard

Pommes de terre & carottes sautées ouEdam ou Tomme noireGaufre au sucre

Mercredi

Taboulé à l'Oriental

Filet de poisson & sa sauce crème

Fondue de poireauxFromage blanc 'BIO' Fruits de saison 'LOCAL'

Jeudi

Avocat vinaigrette ou Endives vinaigrette persillées

Blanquette de veau VOF traditionnelle

Gratin de crozets ou Poêlée de butternut Yaourt nature 'BIO' ou Yaourt aromatiséFruits de saison

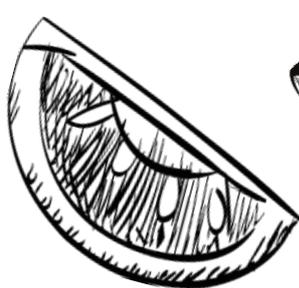
Vendredi

Celeri à la rémoulade aux cornichons ou Salade de carottes jaunes & oranges
aux raisins secs

Boulettes d'agneau à la tomate

Semoule de blé 'BIO' au beurre ou Gratin de chou romanesco & brocolisSaint Nectaire 'AOC' ou Brie 'AOC' Compote de pommes & spéculoos

* Sous condition d'approvisionnement



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 16-déc.

au 20-déc.

Lundi

Menus GREENDAY

Pamplemousse rose ou Salade coleslow vinaigrette

Quenelle nature à la sauce tomate



Riz 'BIO' aux oignons façon pilaf

Emmental ou Coulommier

Poire 'LOCAL' pochée aux amandes



Mardi

Croque Monsieur

Emincé de bœuf 'VBF' comme un wok

Brocolis à l'huile d'olive et herbes fraîches ou Nouilles au beurre



Yaourt nature 'BIO'

ou Fromage blanc nature 'BIO'



Compote de pommes & châtaignes

Mercredi

Salade de mâche aux noix

Rôti de porc à l'ail et au thym



Pennes 'BIO' à l'huile d'olive

Pont l'Evêque

Fruits de saison 'BIO'



Jendredi

Repas de Noël

Velouté de courge 'REGION'

Poulet rôti aux champignons

Pommes Duchesses

Faisselle & son coulis de fruits rouges

Bûche de Noël 'Maison'

Vendredi



Salade de riz 'BIO' aux petits légumes ou Salade de lentilles corail aux épices

Filet de poisson et sa sauce citronnée

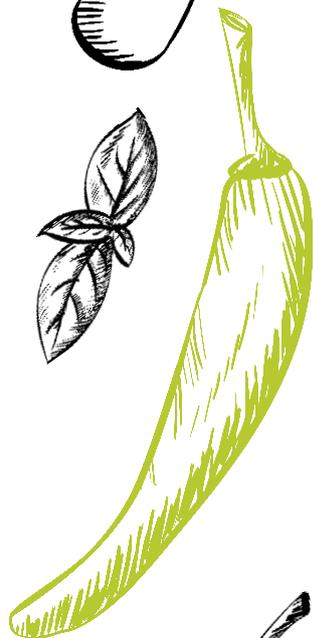
Flan de légumes 'Maison'

Gouda ou Emmental

Fruits de saison 'LOCAL'



* Sous condition d'approvisionnement



Joyeux Noël



Jeudi 19 décembre 2024

Viens découvrir le traditionnel Repas de Noël
sur ton Restaurant Scolaire



M R S

mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES



Biscuits de Noël



La recette

Biscuits de Noël

- 1) Avec tes parents, coupes le beurre en petits morceaux.
- 2) Dans un grand saladier, mélanges la farine, le sucre, le sel et la cannelle.
- 3) Dans les paumes de tes mains, frottes le beurre avec le mélange de farine et sucre jusqu'à faire 'du sable'.
- 4) Ajoutes l'œuf à ce mélange et forme une pâte.
- 5) Recouvres la d'un film alimentaire et laisses la reposer dans un endroit frais environ 30 minutes.
- 6) Préchauffes ton four à 200°C
- 7) Déposes ta pâte entre deux feuilles de papier cuisson et étales ta pâte au rouleau sur ½ cm d'épaisseur.
- 8) Découpes la pâte à l'aide d'un emporte-pièce de ton choix. Si tu n'as pas d'emporte pièce tu peux toujours utiliser un petit verre.
- 9) Déposes ensuite les sablés sur une plaque recouverte d'un papier cuisson.
- 10) Enfournes tes biscuits de Noël une dizaine de minutes.

C'est prêt, tu peux déguster !

Décembre



M R S
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

Ingrédients :

pour 8 personnes environ

- 150g de farine
- 75g de beurre
- 75g de sucre en poudre
- 1 œuf petit calibre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle



Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter un glaçage au dessus de ton biscuit. Pour cela, mélanges 1 blanc d'œuf, 2 cuillères à café de jus de citron et 280g de sucre glace dans une petit bol.

