

La Voulte sur Rhône



Menus Scolaire

Du 6 janvier au 21 février 2025



En surligné : Repas des maternelles servi à table

du 6-janv.

au 10-janv.

Lundi

Salade de betteraves & pommes

ou

Salade de brocolis aux amandes & vinaigrette moutardée

Filet de poisson & sauce à l'aneth

Farfales à l'huile d'olive

ou

Haricots vert aux échalotes

Yaourt aux fruits

Yaourt aromatisé à la vanille

Fruits de saison 'LOCAL'



Mardi

Menus GREENDAY

Velouté de petits pois

Gratin de gnocchis au potimarrons

Poêlée de légumes d'antan

Edam ou Cantal 'AOC'



Crème au caramel



Mercredi

Chou rouge émincé au persil

Emincé de poulet BBC & sa sauce crème



Semoule à l'huile d'olive

Fromage à tartiner

Compote de pommes 'BIO'



Jeudi

Menus GREENDAY



Salade de lentilles IGP LOCAL aux persil

ou

Salade de pois chiche à la marocaine

Sauté de veau VOF aux champignons



Duo de carottes jaunes & oranges

ou

Riz 'BIO' façon pilaf



Tomme

ou

Pont l'Évêque

Fruit de saison 'LOCAL'



Vendredi

Chou rouge émincé au persil

Salade verte aux croûtons

Emincé de poulet BBC & sa sauce crème



Saucisse 'LABEL ROUGE' & 'BBC'



Epinard à la crème

Céréales gourmandes à l'huile d'olive

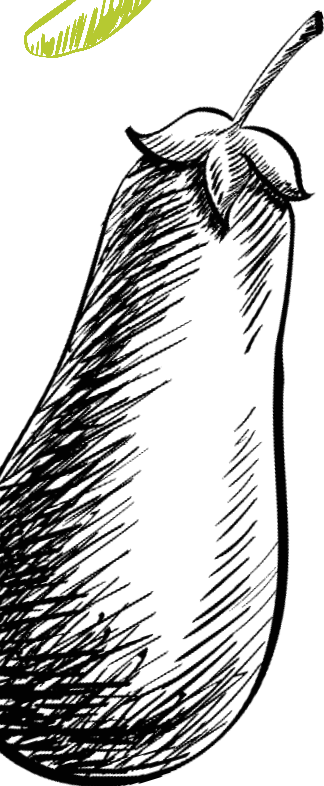
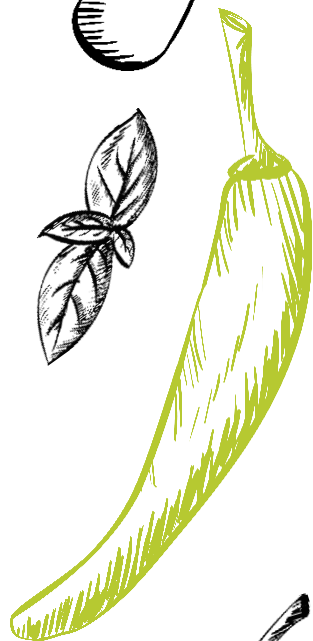
Camembert

ou

Gouda

Marbré au chocolat

* Sous condition d'approvisionnement






En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 13-janv. au 17-janv.

Lundi


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


Spaghetti à la bolognaise VBF 

Yaourt aromatisé Petit suisse


Fruit de saison 'BIO' 


Mardi

Salade d'épeautre aux petits légumes ou Salade de pommes de terre LOCAL aux comichons 

Ossobuco de volaille VF 


Poêlée de légumes Semoule à l'huile d'olive

Yaourt nature 'BIO' ou Yaourt aux fruits 'BIO' 

Compote de pommes & poires 'LOCAL' 

Mercredi

Salade verte 'LOCAL' composée aux crudités 

Emincé de bœuf VBF au curcuma 

Riz 'BIO' façon pilaf 

Coulommier


Ananas


Judi



Menus GREENDAY - Epiphanie Galette des rois

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

Omelette 'BIO-LOCAL' aux herbes fraîches 

Poêlée de potiron 'LOCAL' ou Boulgour aux oignons 

Emmental ou Chaource 'AOP'

Galette des rois



Vendredi

Salade de chou fleur aux petits légumes ou Poireaux vinaigrette persillée

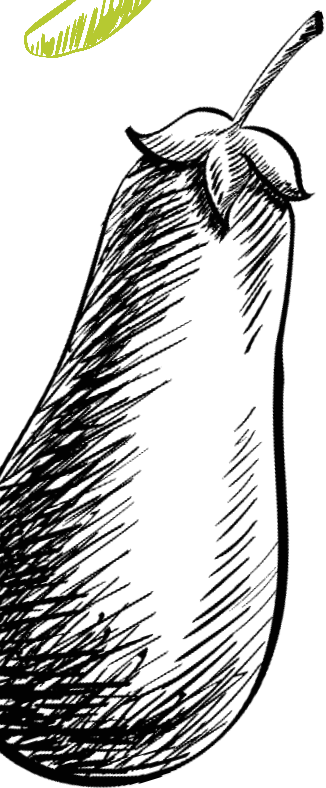
Filet de poisson & sa sauce citronnée

Frites

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

Fruit de saison 'LOCAL' 

* Sous condition d'approvisionnement



Jeudi 16 janvier 2025



Galettes des Rois

Qui trouvera la fève ?





La Recette du mois de Janvier 2025

La 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 badigeonne la 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

Ingrédients :

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 20-janv. au 24-janv.

Lundi**Menus GREENDAY**Taboulé à l'Oriental ou Quinoa en salade aux petits légumes

Galette de blé

Poêlée de carottes & pomme de terreYaourt nature

Fromage blanc nature

Fruits de saison 'LOCAL'**Mardi**Salade verte 'LOCAL' composée aux petits légumes

Sauté de bœuf BIO aux olives

Pennes à l'huile d'olive

Haricots beurre aux petits oignons

Brie ou Fromage à tartinerCompote de pommes 'BIO'**Mercredi**Salade d'orge aux petits légumes

Poulet BBC à la crème

Epinards à la béchamelYaourt BIO aromatiséFruits de saison 'LOCAL'**Jeudi**

A la découverte d'Ile de la Réunion

Achats de légumes

Rougail saucisse

Riz BIO façon créoleSaint Nectaire 'AOP' ou MimoletteMoelleux à la vanille**Vendredi**Feuilleté au fromage

Filet de poisson & sa sauce façon beurre blanc

Fondue de poireaux

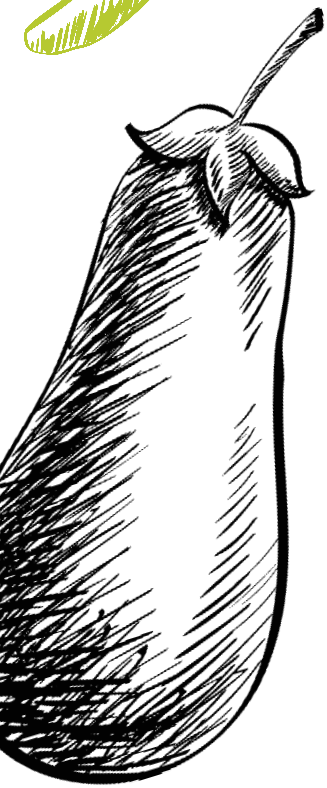
Patate douce rôtie

Yaourt aux fruits

ou Fromage blanc & coulis de fruits

Fruits de saison 'LOCAL'

* Sous condition d'approvisionnement



Découverte des saveurs
de l'Île de la Réunion
au sein de ton restaurant scolaire

Jeudi 23 janvier 2025





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 27-janv.

au 31-janv.

Lundi

Tanche de jambon ou Sardine à l'huile

Mijoté de porc 'BIO' façon colombo



Polenta moelleuse ou Poêlée de chou fleur

Fromage de chèvre Tomme noire

Fruits de saison 'LOCAL'



Mardi

Menus GREENDAY

Avocat vinaigrette

Chou-rouge émincé aux pommes et noix

Lasagnes végétariennes aux épinards & fromage de chèvre

Yaourt aux fruits ou Yaourt aromatisé

Mousse au chocolat



Mercredi

Salade de haricots rouge & maïs

Filet de poisson & sa sauce à l'aneth

Flan de courge à la muscade

Brie

Fruits de saison 'BIO'



Jeudi

Menus GREENDAY

Salade de lentilles corail aux fruits secs ou Salade de pepinette aux petits légumes

Lasagnes végétariennes aux épinards & fromage de chèvre

Rôti de bœuf 'VBF' au jus



Endives en béchamel ou Pommes de terre vapeur

Petit suisse ou Yaourt aromatisé

Fruit de saison 'LOCAL'



Vendredi

Salade de haricots rouge & maïs

Filet de poisson & sa sauce à l'aneth

Salade verte composée aux croûtons

Filet de poisson pané



Riz 'BIO' façon créole

Panais rôti au four



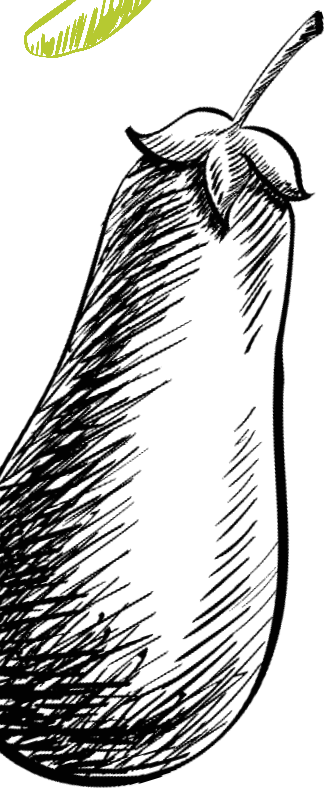
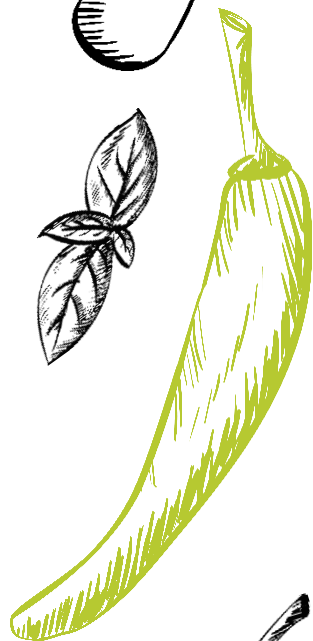
Yaourt BIO nature

ou Fromage blanc BIO nature



Banane cuite au sucre roux

* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 3-févr.

au 7-févr.

Lundi

Salade verte 'LOCAL' aux croûtons ou

Emincé de volaille 'BBC' au paprika



Boulogour façon pilaf

Yaourt aux fruits

Fromage blanc & coulis de fruits

Pomme 'LOCAL' au four 'Maison'



Mardi

Chandeleur

Quiche lorraine 'Maison'

Filet de poisson & sa sauce au thym

Potimarron 'LOCAL' rôti

Purée de pois cassé

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

Crêpes au sucre



Mercredi

Salade de pommes de terre LOCAL tout simplement

Marengo de veau VF

Petits pois mijotés

Cantal 'AOC'

Fruit de saison 'BIO'

Jeudi

Menus GREENDAY

Velouté de brocolis

Dahl de lentilles corail au lait de coco

Riz BIO façon créole

Saint Nectaire 'AOP' ou Tomme

Fruit de saison 'LOCAL'

Vendredi

Emincé de chou blanc 'BIO' aux herbes fraîches

Carottes 'BIO' râpées & sa vinaigrette moutardée

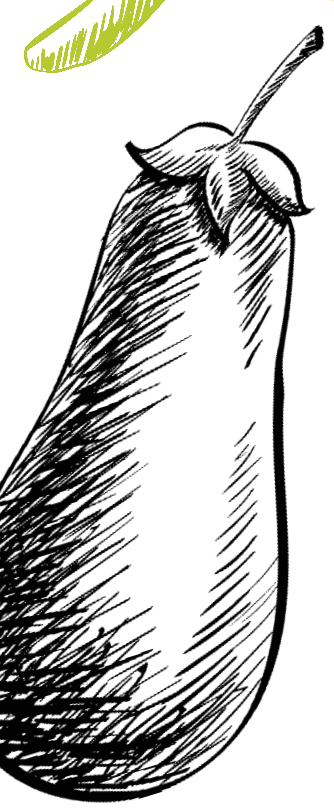
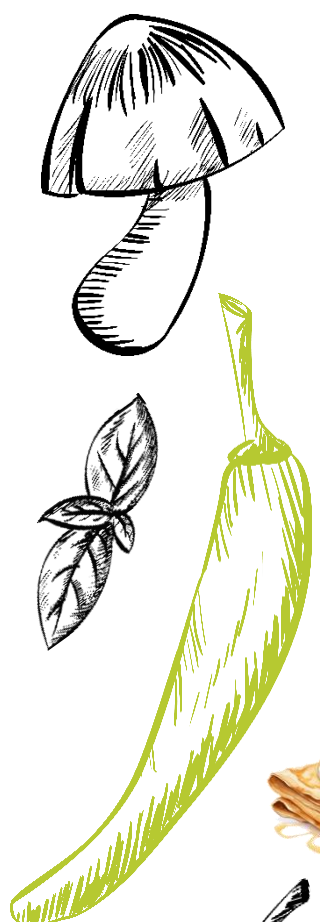
Cordon bleu

Pommes noisette

Camembert ou Fromage à tartiner

Compote de pommes & brisures de biscuit

* Sous condition d'approvisionnement



Mardi 4 février 2025

Sur ton Restaurant Scolaire

“Pile ou face pour les crêpes” ☺



M R S

mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES



La Recette du mois de Février 2025

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) Garnis ta crêpe de la saveur que tu souhaites.

C'est prêt, tu peux déguster !



Février

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

M R S
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES



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 10 févr.

au

14 févr.

Lundi

Salade de boulgour BIO aux agrumes ou Salade de pâtes 'BIO' aux petits légumes 



Filet de poisson & sa sauce tomate

Poêlée de haricots verts aux oignons ou Semoule à l'huile d'olive

Yaourt aux fruits ou Yaourt nature

Fruit de saison 'LOCAL' 

Mardi

Menus GREENDAY

Choux blanc & rouge râpé façon coleslaw

Salade de laitue & vinaigrette persillée

Omelette 'BIO-LOCAL' au fromage

Epinard à la béchamel ou Riz 'BIO' façon pilaf 


Edam ou Tomme noire

Tarte aux poires



Mercredi

Taboulé à l'Oriental

Sauté de volaille 'BBC' aux champignons 


Fondue de poireau 'LOCAL' 

Fromage blanc & coulis de fruits

Crème à la vanille 

Jeudi

Avocat vinaigrette ou Endives vinaigrette persillées

Emincé de bœuf VBF façon Wok 

Poêlée de légumes façon Wok ou Nouilles

 Yaourt nature BIO ou Yaourt aromatisé

Compote de pommes 'BIO' 

Vendredi

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

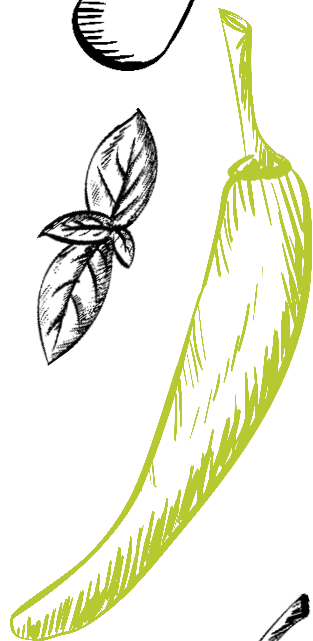
Boulettes d'agneau à la tomate

Purée de pommes de terre ou Poêlée de brocolis

Gouda ou Brie

Fruit de saison 'BIO' 

* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 17 févr.

au 21 févr.

Lundi

Menus GREENDAY

Betteraves en salade tout simplement ou Macédoine de légume traditionnelle

Quenelle nature & sa sauce aux champignons



Riz 'BIO' façon pilaf

Pont l'Evêque ou Coulommier

Fruit de saison 'LOCAL'



Mardi

Mardi gras - Carnaval

Salade verte 'LOCAL' aux petits légumes

Blanquette de veau VOF traditionnelle

Buttemut rôtie

Gratin de crozets 'REGION'



Yaourt nature 'BIO'

ou Fromage blanc nature 'BIO'

Beignet aromatisé



Mercredi

Salade de haricots aux échalotes

Rôti de porc PF à l'ail et au thym

Quinoa à l'huile d'olive

Yaourt aromatisé

Fruits de saison 'BIO'



Jeudi

Chou rouge émincé aux herbes fraîches ou Poireaux vinaigrette persillée

Hachi Parmentier de bœuf VBF

Brocolis à l'huile d'olive et herbes fraîches

Camembert ou Mimolette

Compote de pommes & fruits rouges

Vendredi

Velouté Dubary

Filet de poisson et sa sauce citronnée

Céréales gourmandes à l'huile d'olive

Poêlée de carottes 'BIO'



Chaurouce ou Emmental

Fruits de saison 'LOCAL'



* Sous condition d'approvisionnement





Mardi 18 février 2025

**On fête Mardi Gras
au restaurant scolaire**