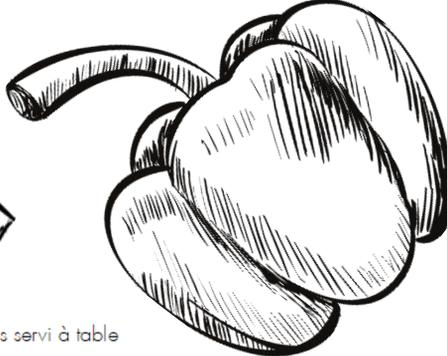
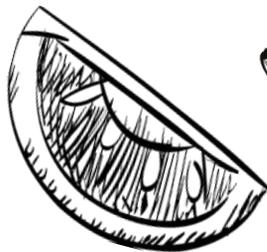


# La Voulte sur Rhône



## Menus Scolaire

Du 10 mars au 18 avril 2025



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 10-mars

au

14-mars

## Lundi

Salade de coquillettes aux petits pois & ciboulettes ou

Salade de lentilles aux échalotes

Filet de poisson & sa sauce citronnée

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

Petit suisse ou Yaourt aromatisé

Fruit de saison 'LOCAL' 

## Mardi

Menus 5 en 4

Céleri à la rémoulade aux cornichons

Salade d'endives aux pommes rouges

Mijoté de porc VPF façon Colombo 

Semoule à l'huile d'olive ou Brocolis braisé

= ou

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

## Mercredi

Salade de pois chiches aux aromates

Filet de poulet & son jus court

Chou fleur rôti au curcuma

Fromage à tartiner

Crème caramel 'Maison'

## Jeudi

Velouté de brocolis ou

Sauté de bœuf Régional façon Bourguignon  

Pommes de terre sautées ou Poêlée de carottes & navets

Yaourt aux fruits ou Fromage blanc 'BIO' 

Fruit de saison 'LOCAL' 

## Vendredi

Menu GreenDay

Chou rouge émincé & vinaigrette persillée ou Salade de mâches aux croûtons

Omelette 'BIO-LOCAL' aux herbes fraîches 

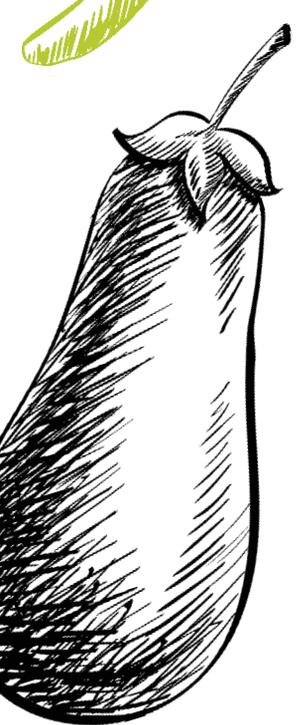
Epinard à la béchamel ou Pennes à l'huile d'olive

Camembert ou Tomme blanche

Moelleux & sa crème anglaise



\* Sous condition d'approvisionnement





# La Recette du mois de Mars 2025

## La crème caramel



### La recette

#### La crème caramel

- 1) Avec tes parents, fais chauffer le lait avec la vanille
- 2) Pendant ce temps, mélanges les œufs entiers, les jaunes d'œufs et la moitié du sucre. Fais blanchir le mélange en fouettant à l'aide d'un fouet.
- 3) Incorpore le lait chauffé au mélange
- 4) Dans une poêle, fais fondre le sucre restant pour réaliser un caramel.
- 5) Répartis le caramel dans les ramequins en faisant très attention de ne pas te brûler. Ajoutes ensuite le mélange œufs et lait.
- 6) Mets les ramequins dans un plat et ajoutes de l'eau à mi-hauteur des ramequins.
- 7) Fais cuire à 180 °C pendant 40 minutes.

C'est prêt, tu peux déguster !

#### Ingrédients :

Pour 6 personnes environ

- 1 L de lait
- 3 œufs
- 3 jaunes d'œufs
- 200g de sucre
- 1 gousse de vanille



M R S  
mieux manger, mieux vivre  
... EN ÎLE D'ORLÈANS

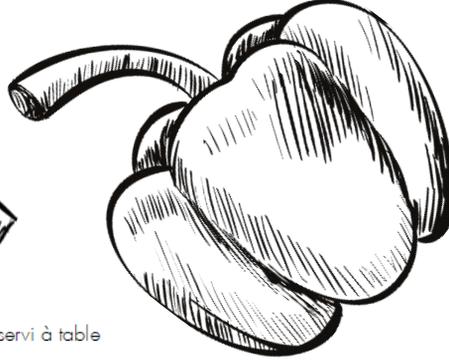


**! astuce**

Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise, tu peux parfumer le lait en remplaçant la vanille par de la cannelle, de la noix de coco ou même du chocolat !





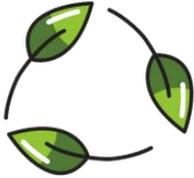
En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 17-mars au 21-mars

## Sensibilisation au compost - Tri des déchets



Lundi

Taboulé à l'Oriental 'Maison' ou Salade de pomme de terre tout simplementSauté poulet 'BBC' grillé au jus Poêlée de petits pois Riz 'BIO' façon créole Yaourt aromatisé Petit suisseFruit de saison 'LOCAL' 

Mardi

Salade verte 'LOCAL' composée aux  
croûtons & Cantal 'AOP' 

Pâtes à la carbonara

(Plat complet)Fruit de saison 'BIO' 

Mercredi

Betteraves aux pommes 'BIO' & vinaigrette 

Emincé de bœuf &amp; sa sauce safrané

Boulogne façon pilafGoudaFruit de saison 'BIO' 

Jeudi

Menus GREENDAY -

Coleslaw de chou à la vinaigrette ou Radis à croquer

Pané de blé au fromage

Purée de carottes ou Quinoa à l'huile d'olive Saint Nectaire 'AOP' ou CoulommierMoelleux à la vanille

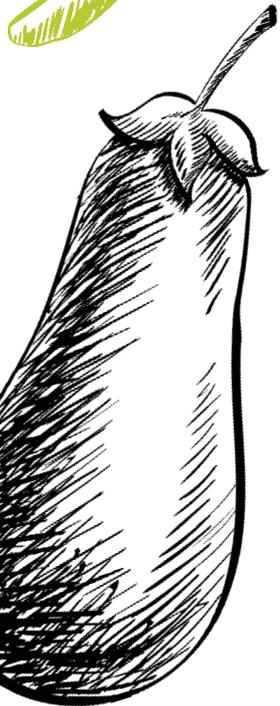
Vendredi

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

Filet de poisson &amp; sa sauce tomate

Polenta moelleuse Poêlée de haricots beurreBrie ou Pont l'Evêque 'AOP' Fruit de saison

\* Sous condition d'approvisionnement

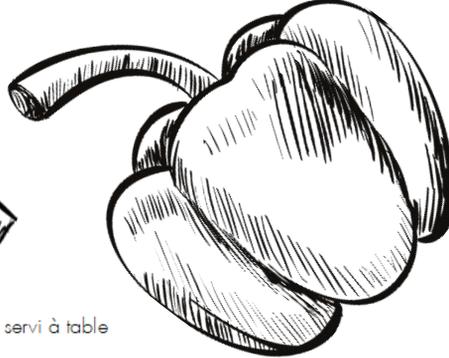
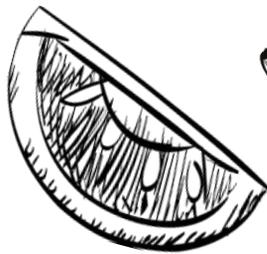


Découverte de la fabrication du compost :  
sensibilisation au gaspillage alimentaire  
avec la table de tri

Semaine du 17 au 21 mars 2025

au sein de ton restaurant scolaire





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 24-mars

au 28-mars

## Lundi

Pizza au fromage

Filet de poisson &amp; sa sauce crème

Epinard au jus ou Pennes à l'huile d'oliveEdam Chaource 'AOP' Fruit de saison 'LOCAL' 

## Mardi

Salade de haricots vert aux échalotes

Salade de betteraves aux pommes

Cuisse de poulet LABEL ROUGE & sa sauce tomate Riz 'BIO' façon pilaf

Petits pois mijotés

Yaourt aux fruits 'BIO' ou Fromage blanc natureSalade de fruits de saison 'LOCAL' 

## Mercredi

Avocat vinaigretteTraditionnelle blanquette de veau 'VOF' Semoule à l'huile d'oliveYaourt aromatiséCompote de pommes & fruits rouges

## Jeudi

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

Poisson pané

Poêlée de carottes jaunes & oranges ou Céréales gourmandes à l'huile d'oliveFromage à tartiner ou CoulommierFruit de saison 'LOCAL' 

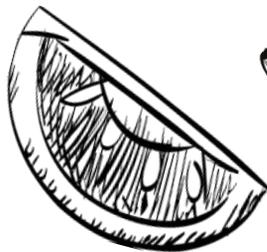
## Vendredi

Menus GreenDay

Salade verte & ses dès de mozzarellaLasagnes végétariennes à l'égréné de pois 'BIO' (Plat complet végétarien)Moelleux au chocolat

\* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 31-mars

au

4-avr.

## Lundi

### Menus 5 en 4

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

Emincé de bœuf VBF aux oignons nouveaux

Poêlée printanière 'Maison' ou Polenta moelleuse

Fruit de saison 'LOCAL'



## Mardi

Salade verte & sa vinaigrette moutardée

Cheese Burger

Frites

Yaourt aromatisé ou Fromage blanc 'BIO'

Compote de pommes & fruits rouges

## Mercredi

Endives émincées aux pommes & noix

Fricassé de volaille BBC & sa sauce aux champignons

Pennes à l'huile d'olive

Mimolette

Fruit de saison 'LOCAL'

## Jeudi

### Menus GreenDay

Salade de carottes 'BIO' & vinaigrette ou Salade de coleslaw 'BIO'

Omelette BIO-LOCAL au fromage

Epinard à la crème ou Riz 'BIO' façon pilaf

Yaourt 'BIO' aux fruits ou Petit suisse

Tarte aux pommes 'BIO'



## Vendredi

Velouté de légumes 'Maison'

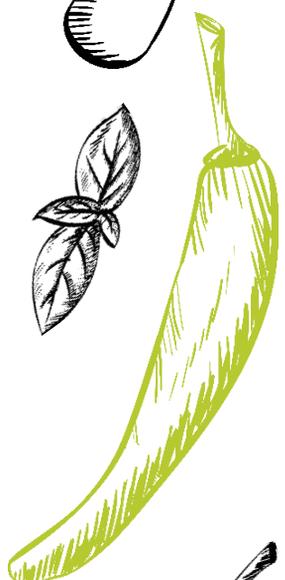
Filet de poisson & sa sauce aux crustacés

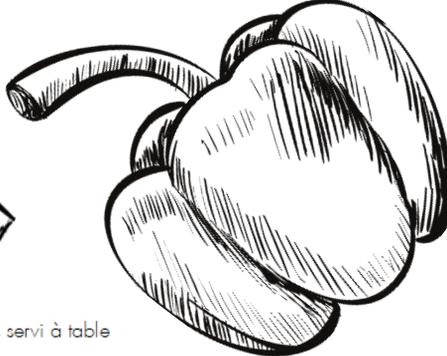
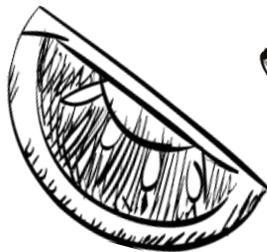
Pommes de terre 'LOCAL' vapeur Poêlée de haricots verts

Saint Nectaire 'AOP' ou Fromage à tartiner

Crème au chocolat

\* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 7-avr.

au 11-avr.

## Lundi

Salade de concombre à la ciboulette ou Salade de champignon à la crème persillée

Emincé de volaille 'BBC' au paprika 

Boullgour façon pilaf ou Poêlée de légumes 'LOCAL' 

Yaourt aux fruits Fromage blanc & coulis de fruits

Compote multifruits 'BIO' 

## Mardi

Salade de pâtes aux herbes fraîches Taboulé aux épices

Filet de poisson & sa sauce Tartare

Fondue de poireaux Pommes de terre vapeur

 Fromage blanc 'BIO' nature ou Yaourt aromatisé

Fruit frais de saison 'LOCAL' 

## Mercredi

Salade de pois chiches aux échalotes

Rôti de porc PF au jus 

Poêlée de petits pois & carottes

Brie

Fruit de saison 'LOCAL' 

## Jeudi

Menu 5 en 4

Salade verte 'BIO' aux dès de Cantal  

'AOC'

Lasagnes de bœuf 'VBF' 

Plat complet

: ou

Ananas rôti à la vanille



## Vendredi

Menu GreenDay

Chou rouge émincé & vinaigrette ou Salade de haricots plats & asperges

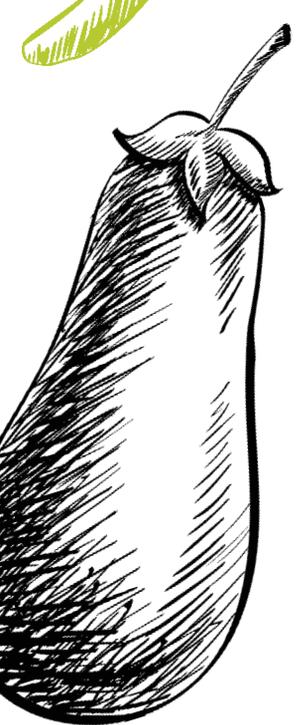
Quenelles à la sauce tomate

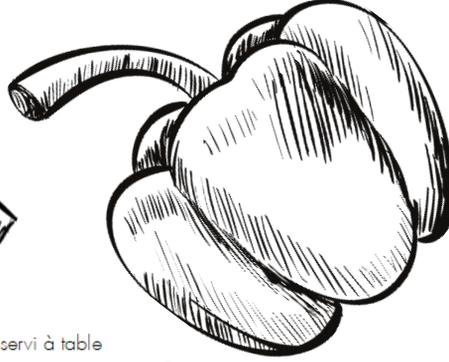
 Riz 'BIO' façon créole

Fromage de chèvre ou Emmental

Crème dessert 'Maison'

\* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 14-avr. au 18-avr.

## Lundi

### Menus GreenDay

Velouté de légumes

Couscous végétarien aux légumes & boulettes de lentilles 'BIO'

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



Yaourt 'BIO' aux fruits

Petit suisse aromatisé

Fruit de saison 'BIO'



## Mardi

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

Marengo de veau VOF

Frites

Yaourt aromatisé ou Fromage blanc

Compote de pommes 'LOCAL'

## Mercredi

Céleri à la rémoulade aux cornichons

Pilon de poulet BBC façon Tex Mex

Poêlée de pommes de terre & carottes

Gouda

Fruit au sirop

## Jeudi

### Animation : A la recherche des œufs de Pâques

Salade verte 'BIO' aux échalotes

Agneau à la sauce tomate



Pennes BIO à l'huile d'olive

ou Petit pois mijotés

Camembert ou Saint Nectaire 'AOP'

Moelleux au chocolat de Pâques



## Vendredi

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

Filet de poisson & sa sauce citron



Riz 'BIO' façon créole

Epinard au jus

Edam

ou Chaource 'AOP'

Fruit de saison BIO LOCAL

\* Sous condition d'approvisionnement





# La Recette du mois de Avril 2025

## 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 !

Avril 2025



#### Ingédients :

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

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



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





# Joyeuses Pâques

A la recherche des œufs en chocolat

Jeudi 17 avril 2024

sur ton Restaurant Scolaire

