

La Voulte sur Rhône



Menus Scolaire

Du 5 mai au 4 juillet 2025



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 5-mai

au 9-mai

Lundi

Macédoine de légumes et vinaigrette à la ciboulette ou

Brocolis aux amandes

Filet de poisson & sa sauce au curry

AB

Riz 'BIO' façon pilaf ou Poêlée de petits pois

AB

Fromage blanc BIO Yaourt aux fruits BIO

AB

Gaufre

Mardi

Salade verte 'LOCAL' composée aux croûtons



Sauté de veau 'BIO' aux olives

AB

Frites

Carottes BIO rôties au romarin

AB

AB

Yaourt nature BIO ou Yaourt aromatisé BIO

AB

Compote de pommes 'BIO' & fruits rouges

AB

Mercredi

Taboulé à l'Oriental

Emincé de bœuf Rhône-Alpes au paprika

Poêlée de haricots verts

Cantal AOP



Fruit de saison 'BIO'

AB

Jendredi

Jour férié

Vendredi

Menu GreenDay

Coleslaw de chou à la vinaigrette ou Celeri à la rémoulade

Chili végétarien aux haricots rouges

[Pain complet]

Saint Nectaire AOP ou Pont l'Evêque AOP

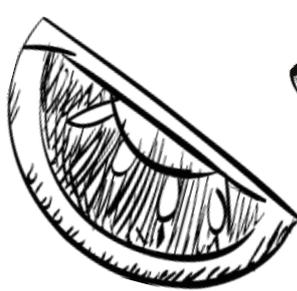


Fruit de saison 'LOCAL'



* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 12-mai au 16-mai

Lundi

Carottes 'BIO' râpées & sa vinaigrette citronnée

Jeunes pousses & sa vinaigrette

AB

Filet de poisson & sa sauce à la crème

Semoule à l'huile d'olive ou Epinards au jusFromage de chèvre LivarotCrème au chocolat

Mardi

Menus GreenDay

Salade de tomates aux herbes fraîches

Concombre émincé aux herbes

Lasagne aux légumes du soleil & mozzarella

Plat completBrie ou Fromage à tartinerFruit de saison 'BIO'

AB



Mercredi

Salade verte 'LOCAL' composée

Petit farcis Provençaux

Riz 'BIO' à l'étouffé

AB

Fromage blanc 'BIO'

AB

Compote de pommes 'BIO'

AB

Jendredi

Quiche au fromage

Emincé de volaille 'BBC' à la moutarde

Fondue de poireaux ou Bulgour à l'huile d'oliveEmmental ou GoudaMoelleux au chocolat 'Maison'

Vendredi

Salade de blé aux herbes ou Salade de pois chiche à la marocaine

Poisson pané

Tombée de chou blanc au curry ou Céréales gourmandes à l'huile d'olive

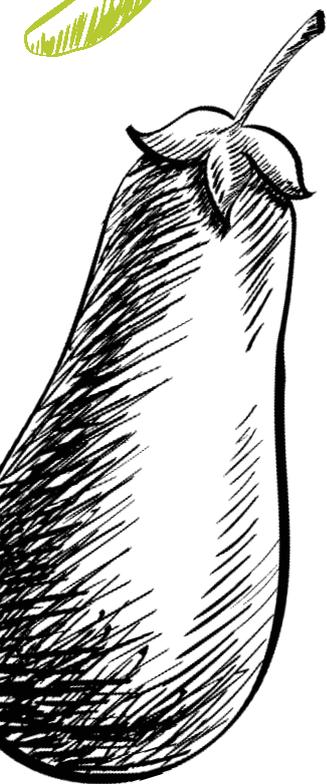
AB

Yaourt nature BIO ou Yaourt aromatisé BIO

AB

Fruit de saison 'LOCAL'

* Sous condition d'approvisionnement





La Recette du mois de Mai 2025

Les lasagnes végétariennes aux légumes du soleil & mozzarella



La recette



Mai 2025



Les lasagnes végétariennes aux légumes du soleil & mozzarella

- 1) Prépare tout d'abord la sauce tomate. Dans une poêle, fais chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutes l'oignon et l'ail finement émincés. Ajoutes toute la sauce tomate, couvres et fais mijoter encore 20 minutes jusqu'à obtenir une sauce tomate onctueuse. Ajoutes un peu d'herbes de Provence pour plus de parfum.
- 2) Coupes de fines tranches de courgettes et d'aubergines avec l'aide de tes parents.
- 3) Réaliser la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et faire cuire 3 minutes. Ajouter le lait doucement en remuant activement. Faire cuire de nouveau 4 minutes. Assaisonner de sel, poivre et muscade.
- 4) Réaliser les couches de lasagne en alternant sauce tomate, courgettes et aubergines, feuille de lasagne à plusieurs reprises.
- 5) Couvrir de béchamel et de mozzarella coupé.
- 6) Faire cuire à 180°C pendant 25 minutes puis à 160°C pendant 20 minutes.

C'est prêt, tu peux déguster !

Ingrédients :

pour 8 portions environ

- 16 feuilles de lasagnes
- 1 oignon 2 gousses d'ail
- 2 mozzarellas
- 3 courgettes et 2 aubergines
- 720 ml de sauce tomate
- Béchamel « Maison »
 - 50g de farine
 - 50g de beurre
 - 60cl de lait
 - Sel Poivre Muscade

Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise tu également agrémenter tes lasagnes de feuilles de basilic





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 19-mai

au 23-mai



Lundi

Assiette de melon ou Coleslaw à la vinaigrette

Steak haché VBF au jus court 

Polenta crémeuse ou Poêlée de petits pois tout simplement

Coulommier Tomme noire

Compote de pommes 'BIO' & fruits jaunes 

Mardi

Menus GreenDay

Salade verte 'LOCAL' & sa vinaigrette persillée 

Falafels de pois chiches & sa sauce tomates

 Riz 'BIO' façon créole Carottes 'BIO' sautées au cumin 

Yaourt aromatisé ou Yaourt aux fruits

Fruit de saison 'LOCAL' 



Mercredi

Taboulé de quinoa à l'huile de Tournesol

Filet de poisson & sa sauce à l'oseille

Poêlée de légumes verts

Edam

Fruit de saison 'LOCAL' 

Jeudi

Animation : Menus BIO ou LOCAL

 Salade de pâtes BIO au basilic ou Salade de lentilles BIO aux tomates 

Cuisse de poulet LABEL ROUGE LOCAL  

 Ratatouille 'Maison' aux légumes LOCAUX ou Pommes de terre sautée 'LOCAL'

 Yaourt 'BIO' aux fruits ou Yaourt 'BIO' aromatisé 

Fruit de saison 'LOCAL' 



Vendredi

Radis rose & son beurre ou Salade de tomates au basilic

Sauté de porc PF à la Provencale 

Boullgour à l'huile d'olive ou Purée de brocolis aux fines herbes

Yaourt à la vanille ou Fromage blanc nature

Roulé à la confiture 'Maison'

* Sous condition d'approvisionnement





MENU 100%
BIO OU LOCAL

Jeudi 22 mai 2025

au restaurant scolaire

M R S

Mieux Manger Mieux Vivre



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 26-mai au 30-mai

Lundi

Salade verte 'LOCAL' aux croûtons 

Filet de poisson & sa sauce aux crustacés

Semoule de blé 'BIO' à l'huile d'olive ou Aubergines grillées au herbes de Provence



Fromage blanc ou Yaourt aromatisé

Fruit de saison 'LOCAL' 

Mardi

Pâté croûte & son comichon ou Rilette de poisson à la ciboulette

Paleron de bœuf VBF au Paprika 

Courgettes BIO grillées aux herbes de Provence ou Blé à l'huile d'olive



 Cantal AOP ou Mimolette

Fruit de saison 'BIO' 

Mercredi

Salade de perles aux herbes fraîches

Filet de poulet façon Milanaise

Haricots beurre à la tomate

Camembert

Fruit de saison 'LOCAL' 

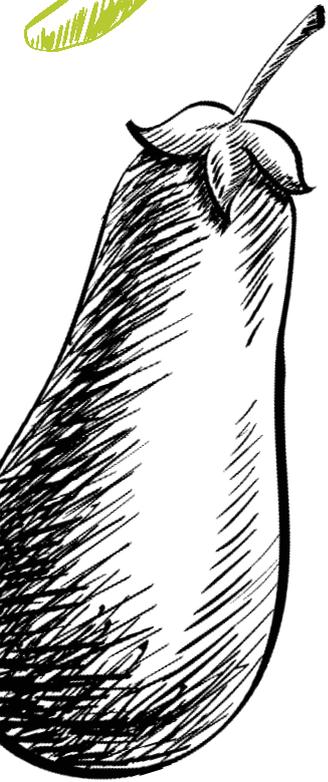
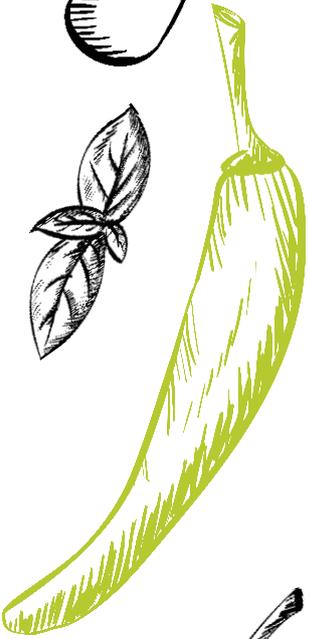
Jeudi

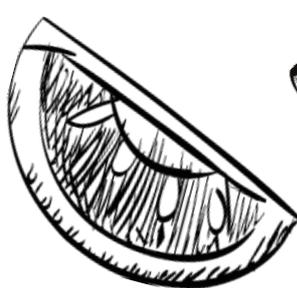
Jour férié

Vendredi

Jour férié

* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 2-juin

au 6-juin

Lundi

Coleslaw à la vinaigrette ou Salade de tomates aux herbes

Chipolatas PF grillées 

Boullgur façon pilaf ou Epinard au jus

Petit suisse ou Yaourt BIO aromatisé 

Fruit de saison 'BIO' 

Mardi

Menus GreenDay

Salade de blé aux petits légumes ou Salade de lentilles aux échalotes

Omelette 'BIO-LOCAL' aux herbes 

Poêlée de légumes Pommes de terre vapeur

Coulommier ou Tomme noire

Fruit de saison 'LOCAL' 



Mercredi

Salade verte 'BIO' au maïs 

Sauté de veau 'BIO' façon Marengo 

Pennes 'BIO' à l'huile d'olive 

Fromage blanc nature

Compote de pommes & fruits rouges

Jendredi

Salade de pois chiches à la Grecque ou Taboulé de quinoa aux petits légumes

Filet de poisson en croûte d'herbes

Haricots verts en persillade ou Riz 'BIO' façon créole 

Brie ou Gouda

Ile Flottante

Vendredi

Salade de betterave à la féta & vinaigrette ou Salade de brocolis aux amandes

Sauté de bœuf VBF Rhône-Alpes à la tomate

Semoule de blé 'BIO' à l'huile d'olive ou Petits pois aux oignons

Fromage à tartiner ou Livarot

Fruit de saison 'BIO' 

* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 9-juin

au 13-juin

Lundi

Jour férié

Mardi

Salade de concombre à la menthe ou Salade de tomates au basilic

Escalope de porc grillé au curry



Riz 'BIO' façon créole

Carottes 'BIO' braisées



Fromage de chèvre ou Camembert

Fruit de saison 'BIO'

Mercredi

Assiette de melon

Filet de poulet Tikka Massala

Bouglour à l'huile d'olive

Yaourt à la vanille

Fruit de saison 'LOCAL'

Jeudi

Menus végétariens

Salade verte BIO aux croûtons

Moussaka végétarienne aux aubergines & haricots rouges

Plat complet

Petit suisse ou Yaourt aux fruits

Compote de pommes 'LOCAL' & rhubarbe



Vendredi

Pizza margherita 'Maison'

Steak de bœuf VBF au jus

Ratatouille 'Maison' ou Céréales gourmandes

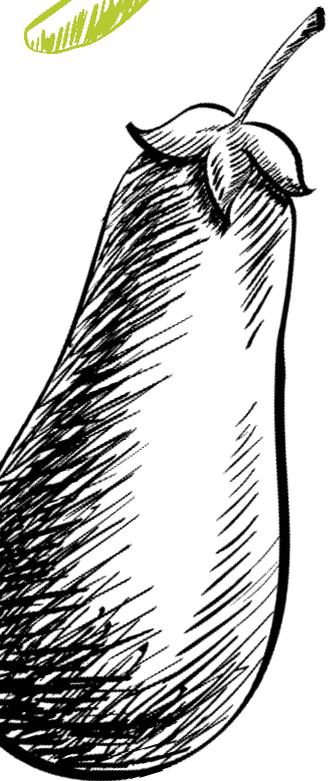
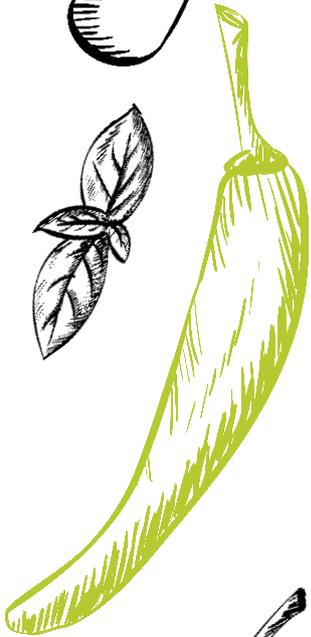


Yaourt 'BIO' aromatisé ou Fromage blanc 'BIO' & coulis



Moelleux aux pêches

* Sous condition d'approvisionnement





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 16-juin au 20-juin

Lundi

Salade verte 'LOCAL' aux croûtons 

Sauté de porc aux olives

 Farfales 'BIO' au beurre ou Poêlée de légumes

Yaourt aromatisé ou Yaourt aux fruits

Fruit de saison 'LOCAL' 

Mardi

Salade de perles aux herbes ou Salade de maïs aux petits oignons

Sauté de poulet 'BBC' aux herbes de Provence 

Aubergine grillée aux herbes Pommes de terre sautées

Fromage blanc nature ou Yaourt nature

Fruit de saison 'BIO' 

Mercredi

Duo de carottes BIO râpées et vinaigrette 

Emincé de bœuf VBF au Paprika 

Semoule au cumin

Mimolette

Pêches cuites au four

Jendredi

Menus végétarien

Coleslaw & sa vinaigrette ou Avocat vinaigrette

Pennes à la bolognaise à l'égréné de pois BIO 

Plat complet végétarien

Tomme noire ou Pont l'Evêque

Glace



Vendredi

Macédoine de légumes et vinaigrette ou Salade de haricots verts & vinaigrette

Poisson pané & son citron

 Riz 'BIO' façon pilaf ou Brocolis aux tomates séchées

Gouda ou Edam

Fruit de saison 'LOCAL' 

* Sous condition d'approvisionnement



En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 23-juin

au 27-juin

Lundi

Menus 5 en 4

Carpaccio de tomate & mozzarella ou Salade de concombre à la féta

Filet de poulet & son jus à l'ail

Boulgour à l'huile d'olive ou Ratatouille 'Maison'Fruit de saison 'BIO' 

Mardi

Menus GreenDay

Salade verte à la vinaigretteOmelette 'BIO-LOCAL' aux herbes Poêlée de courgettes Riz 'BIO' façon pilaf Petit suisse aux fruits ou Yaourt aromatiséMoelleux au chocolat

Mercredi

Salade de pommes de terre aux cornichons

Filet de poisson & sa sauce citronnée

Poêlée de légumes de saisonFromage blanc natureFruit de saison 'BIO' 

Jeudi

Animation : Un avant goût des vacances avec la Fête Foraine

Tranche de pastèque

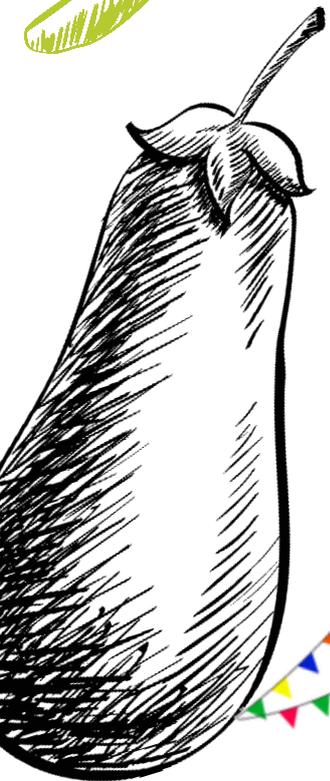
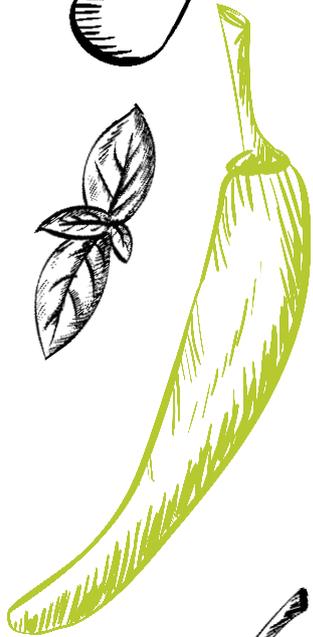
Hot Dog

FritesYaourt aux fruitsGlace

Vendredi

Radis rose & son beurre ou Tranche de melonSteak haché de bœuf VBF & sa sauce au thym Gnocchis poêlés ou Haricots verts aux échalotesYaourt aromatisé ou Fromage blancCompote de pommes 'BIO' 

* Sous condition d'approvisionnement



Jeudi 26 juin 2025



Un avant goût des vacances

à la fête foraine

M R S

Mieux Manger Mieux Vivre



La Recette du mois de juin 2025

Carpaccio de tomates & mozzarella



La recette



Carpaccio de tomate & Mozzarella

- 1) Rinces les tomates, retires le pédoncule, et coupes-les en fines tranches.
- 2) Coupes les 2 mozzarellas en fines tranches également.
- 3) Dans un bol, mélanges le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, pincées de fleur de sel, du poivre au moulin. Fouettes à la fourchette pour bien émulsionner cette vinaigrette.
- 4) Dans une assiette alterne 3 rondelles de tomates puis 1 rondelle de mozzarella pour réaliser une alternance de couleur. Répète l'opération plusieurs fois.
- 5) Parfume le carpaccio de tomates et mozzarella avec la vinaigrette à l'aide d'une cuillère.
- 6) Dispose des feuilles de basilic sur l'assiette.
- 7) Sers sans attendre.

Régaies toi !

Juin
2025



Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 8 tomates moyennes
- 2 mozzarellas
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre
- 1/2 botte de basilic



M R S
mieux manger, mieux vivre
RHONE ALPES



Pour épater tes amis, tu peux varier les goûts de ce carpaccio de tomates, pour cela, Suis les conseils du chef Dragon :

Pour une saveur à l'italienne:



Ajoute 6 filets d'anchois hachés et 2 cuillères à soupe de câpres au vinaigre à ce carpaccio de tomates. Quelques olives noires peuvent aussi être les bienvenues.



Pour une saveur à l'orientale:

Panache tomates rouges et tomates vertes puis parfume la sauce de cumin en poudre, coriandre ciselée.





En souligné : Repas des maternelles servi à table

du 30-juin

au

4-juil.



Lundi

Salade verte aux herbes fraîches

Escalope de volaille à la crème

Farfales au beurre ou Tomates au four

Fromage à tartiner ou Pont l'Evêque AOP

Fruit de saison 'LOCAL'



Mardi

Avocat vinaigrette ou Duo de melon jaune & oranges

Nugget de poulet

Frites

Saint Nectaire AOP ou Cantal AOP

Compote de pommes & fraises

Mercredi

Salade de penne 'BIO' aux tomates

Sauté de veau VOF à l'estragon

Brocolis aux amandes

Yaourt aux fruits

Fruit de saison 'BIO'

Jeudi

Menus végétariens

Salade de betteraves aux herbes fraîches ou Salade de haricots verts tout simplement

Dahl de lentilles corails à l'Indienne

Riz 'BIO' façon créole

Yaourt à la vanille

Fruit de saison

Vendredi

Tranche de pastèque

Sandwich thon mayonnaise

Chips

Gouda

Compote en gourde

* Sous condition d'approvisionnement

