



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 02/10/23 au 06/10/23	Mélange 4 feuilles et vinaigrette Filet de poisson pané MS : Pavé blé/pois chiches AB* Gratin de chou-fleur 🍴 Bûche du Pilat Fruit AB*	MENU VÉGÉTARIEN Omelette au fromage 🍴 Pommes de terre noisettes 🍴 Saint Nectaire à la coupe Pomme AB*	Carottes râpées et vinaigrette Sauté de jeune bovin AB 🍴 MS : Œufs durs AB* Courgettes en rondelles 🍴 Tomme aux 3 laits AB* à la coupe Purée de fruits	Filet de merlu sauce aux poireaux 🍴 MS : Emincé blé/pois chiches AB* Ebly 🍴 Emmental Poire AB*
Semaine du 09/10/23 au 13/10/23	Steak haché de veau MS : Emincé blé/pois chiches AB* sauce aux champignons 🍴 Galette de pommes de terre Carré de l'Est Raisin AB*	Duo de courgettes/carottes et vinaigrette Filet de hoki sauce hollandaise 🍴 MS : Œufs durs AB* Gratin d'épinards 🍴 Cantal à la coupe Quatre-quarts	MENU ALTERNATIF Lentilles aux épices 🍴 Riz de Camargue à la créole 🍴 Dessert coco à la framboise Pomme AB*	Taboulé Sauté de bœuf AB* aux olives 🍴 MS : Omelette AB* aux champignons Carottes en rondelles au beurre 🍴 Brie à la coupe Fruit AB*
Semaine du 16/10/23 au 20/10/23	Pois chiches au cumin Sauté de volaille au curry tandoori 🍴 MS : Emincé blé/pois chiches AB* sauce tandoori 🍴 Carottes au citron et au cumin 🍴 Camembert à la coupe Ananas	MENU ALTERNATIF Salade verte et granola cajun Toomaï AB* Haricots rouges Tex-Mex 🍴 Riz safrané 🍴 Dessert au soja/chocolat	½ pomelos et sucre Sauté de bœuf aux poivrons et paprika fumé 🍴 MS : Omelette AB* aux poivrons et paprika fumé 🍴 Pommes de terre rondes Fromage blanc à la fraise	Colombo de poisson 🍴 MS : Boulettes de soja tomate basilic Lentilles au cumin 🍴 Port-Salut à la coupe Pomme AB*

AB* : produit issu de l'agriculture biologique
AOP : appellation d'origine protégée

PL : produit local
🍴 : recette maison

MS : menu spécifique
🇫🇷 : viande d'origine française

Certains produits peuvent comporter plusieurs critères : local et bio par exemple. Dans ce cas la mention AB ou AOP est ajoutée à la couleur.
N.B. : les menus sont susceptibles d'être modifiés / Origines des viandes : sur montpellier.fr / @ : Marque déposée

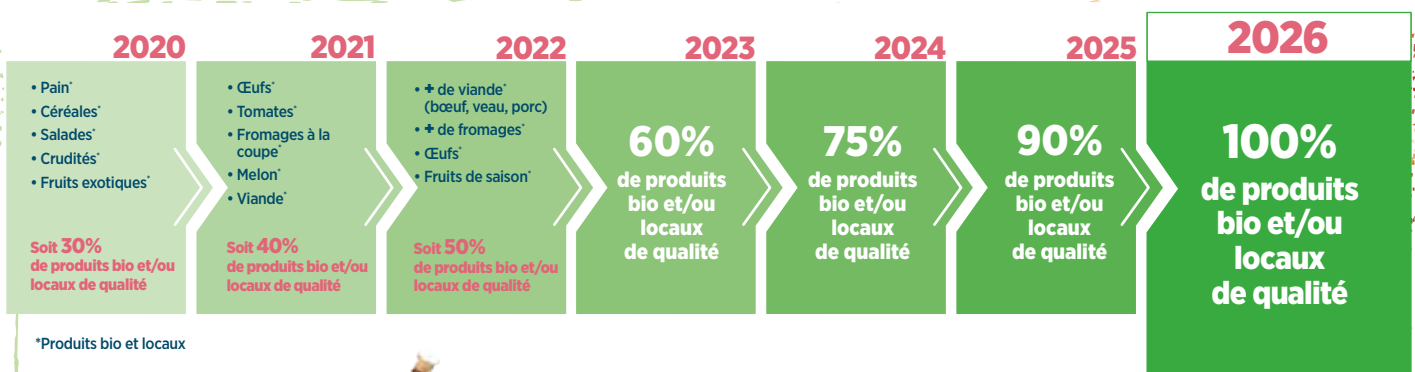
SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 02 AU 06 OCTOBRE 2023

RETROUVEZ LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Laitue aux olives Spaghettis bolognaise maison Comté Purée de poire	Salade de concombres Gratin de potiron au curry Yaourt aromatisé Petit sablé	MENU À THÈME : oriental Couscous de la mer (semoule couscous, poisson, légumes d'automne) Flan à la fleur d'oranger Salade d'agrumes à la cannelle	Quiche au fromage Haricots verts à l'ail Faisselle à la crème de marrons Fruit de saison

LÉGENDE : fruits / légumes crus / fruits / légumes cuits / féculent / produit laitier / élément protidique / matière grasse / produit sucré



*Produits bio et locaux

RECETTE



SAUTÉ DE VOLAILLE SAUCE TANDOORI

- Ingrédients pour 2 personnes**
- 3 blancs de poulets
 - 1 poivron rouge
 - 1/2 poivron vert
 - 1/2 poivron jaune
 - 2 oignons
 - 3 tomates
 - 25 cl de crème fraîche
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - Épices Tandoori
 - Sel, poivre

- 1 - Versez l'huile d'olive dans un wok.
 - 2 - Émincez les poivrons, les oignons et les tomates.
 - 3 - Faites revenir pendant 5 minutes dans le wok les poivrons, les oignons et ajoutez 2 cuillères à soupe d'épices Tandoori.
 - 4 - Coupez en petits morceaux, salez et poivrez les blancs de poulet.
 - 5 - Ajoutez le poulet et les tomates dans le wok.
 - 6 - Salez, poivrez et ajoutez 4 cuillères à soupe d'épices Tandoori. Couvrez et laissez cuire le tout pendant 10 minutes.
 - 7 - Ajoutez la crème liquide et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
 - 8 - Terminez la cuisson 30 minutes.
- Ce plat sera servi avec des carottes sautées à l'huile d'olive, citron et cumin lors de la semaine du goût. Bon appétit !*

ACTUALITÉ



VOYAGE SUR LA ROUTE DES ÉPICES

DU 16 AU 20 OCTOBRE 2023, les cantines de la Ville célèbreront une nouvelle fois LA SEMAINE DU GOÛT. Cette année, les équipes de la direction de la politique alimentaire emmèneront les élèves sur la route des épices le temps d'une semaine.

Dès l'Antiquité, le commerce de ces précieuses substances a donné lieu à des voyages maritimes et des échanges à grande échelle. **Durant toute la semaine, cumin, curry, safran, poivre, paprika parfumeront les repas des élèves.**

Les diététiciennes de la ville proposeront des **ateliers de sensibilisation à**

l'alimentation durable. Les élèves pourront ainsi apprendre à concocter un menu équilibré et partir à la découverte de 5 mystérieuses saveurs.

