



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 06/11/23 au 10/11/23	<b>Blanquette de veau AB*</b> MS : Emincé blé/pois chiches <b>AB</b> sauce tomate Riz créole IGP Gouda à la coupe Kiwi	Pâté de volaille MS : Salade <b>PL</b> Parmentier de cabillaud MS : Omelette <b>AB*</b> au fromage MS : Pommes de terre rissolées Camembert Clémentine	<b>MENU ALTERNATIF</b> Boulettes de soja sauce tomate Macaronis à l'huile d'olive Dessert au lait de coco nature et sucre Fruit <b>AB*</b>	Mélange de crudités et vinaigrette Filet de poisson pané MS : Œufs durs <b>AB*</b> chauds Haricots verts Yaourt à la fraise
Semaine du 13/11/23 au 17/11/23	Radis au beurre Filet de poisson à la provençale MS : Emincé blé/pois chiches <b>AB*</b> sauce provençale Petits pois à l'étuvée Emmental Pomme	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Œufs durs béchamel Gratin d'épinards Bûche du Pilat à la coupe Fruit <b>AB*</b>	Poisson à l'orientale MS : Légumes à l'orientale (pois chiches et légumes) Semoule à l'huile d'olive Tomme aux trois laits à la coupe Fruit <b>AB*</b>	Salade 4 feuilles et croûtons Rôti de veau <b>AB*</b> MS : Boulettes de soja Carottes à la crème Carré de l'Est Purée de pommes/ framboises
Semaine du 20/11/23 au 24/11/23	Émincé de bœuf <b>AB*</b> au paprika MS : Omelette <b>AB*</b> aux fines herbes Poêlée de légumes aux pâtes Yaourt à la banane Orange	<b>MENU ALTERNATIF</b> Mélange 4 feuilles <b>AB*</b> et vinaigrette Haricots rouges à la tomate Riz de Camargue <b>AB*</b> Dessert au soja à la vanille	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Endives et vinaigrette Œufs brouillés Pommes de terre rissolées Cantal à la coupe Clémentine	Concombre sauce bulgare Filet de colin à la provençale MS : Boulettes de soja à la provençale Haricots verts Camembert à la coupe Éclair au chocolat
Semaine du 27/11/23 au 01/12/23	Sauté de porc à la dijonnaise MS : Œufs durs <b>AB*</b> chauds sauce Mornay Poêlée de légumes rustique Saint Paulin Banane	Duo de carottes/courgettes et vinaigrette Sauté de bœuf miroton MS : Haricots rouges à la tomate Blé au beurre Tomate blanche à la coupe Orange	Carottes râpées <b>AB*</b> Escalope de volaille à la crème et aux champignons MS : Lentilles sauce Tex-Mex Riz de camargue IGP Dessert soja au chocolat	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Salade verte Omelette aux fines herbes Épinards à la béchamel Crème anglaise Brownie

**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](http://montpellier.fr) / @ : Marque déposée

## SUGGESTIONS MENUS DU SOIR

### SEMAINE DU 20 AU 24 NOVEMBRE 2023

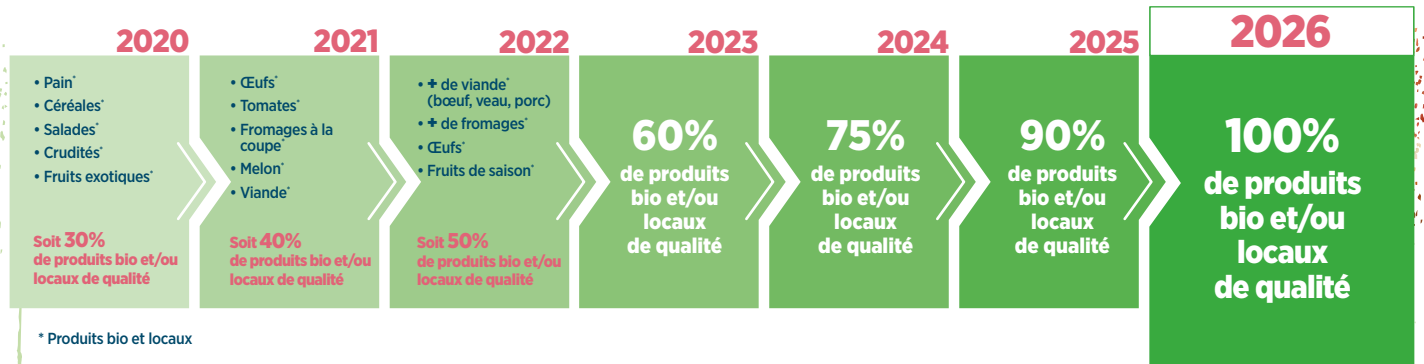
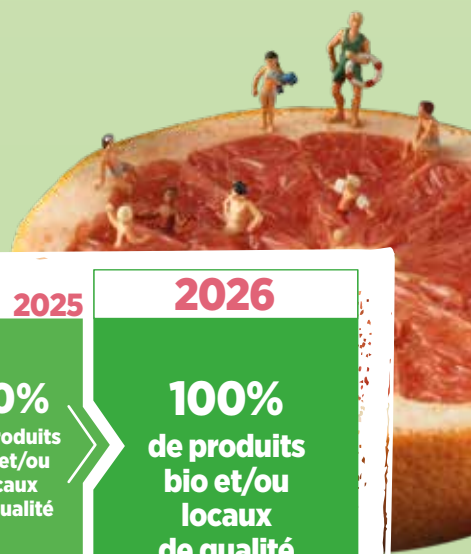
RETROUVEZ LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Carottes râpées au citron Fondue de poireaux aux dés de poulet Comté Poire pochée au miel	Bouillon de vermicelles Dos de cabillaud au citron Purée de potiron Camembert Kiwi	Chou rouge râpé aux pommes Pâtes à la bolognaise Flan au caramel	<b>MENU THÈME USA</b> Salade verte au bacon Burger maison (pain, steak haché, tranche d'emmental, salade, oignon) Milk-shake (lait) aux fruits frais de saison

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





### RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

### RIZ AU LAIT CRÉMEUX



#### Ingrédients pour 4 personnes

- Riz à dessert de Camargue ou local : 150 g
- Crème liquide à 33% : 25 cl
- 1 Gousse de vanille ou extrait de vanille liquide
- Lait entier bio : 1 litre
- Sucre cassonade : 100 g

- 1 - Faire blanchir le riz dans de l'eau pendant 3 minutes à partir de l'ébullition.
- 2 - Mettre le riz à égoutter.
- 3 - Faire bouillir le lait entier avec le sucre et la vanille.
- 4 - Une fois à ébullition, rajouter le riz et cuire à feu doux en remuant fréquemment.

- 5 - Une fois cuit, le placer dans un récipient pour refroidir puis mettre au réfrigérateur et filmer au contact.
- 6 - Fouetter la crème puis une fois montée ajouter délicatement à votre riz refroidi.
- 7 - Réserver au frais.

*Vous pouvez le consommer avec des fruits, du caramel ou de la confiture de lait, brisures de marrons glacés etc. ou encore nature joliment dressé dans des verrines.*  
**Bon appétit !**

### ACTUALITÉ

### CAMPAGNE ALIMENTERRE 2023-2024



## ALIMENTERRE

Pour une agriculture et une alimentation durables et solidaires

« Mangez les arbres ! » : voici le thème de la campagne ALIMENTERRE proposée cette année aux enfants dans les restaurants scolaires. La sensibilisation aux problématiques de la faim dans le monde s'appuie cette année sur les formidables ressources des arbres en matière alimentaire.

La générosité des arbres est étonnante : fruits, feuilles ou graines et même parfois écorces et racines, partout dans le monde, les arbres fournissent d'innombrables produits nourriciers. Pommes ou poires, amandes ou noix, dattes, olives ... sur tous les continents, ils sont consommés sous des formes diverses, frais ou séchés, crus ou cuits ou encore transformés en farine ou en huile, de façon artisanale ou industrielle.

Avec les enfants, nous découvrirons combien les arbres participent à la diversité et à la qualité de notre alimentation. Chaque année, la Ville de Montpellier

s'associe à la campagne ALIMENTERRE initiée par le Centre de Documentation Tiers Monde.

Cette démarche repose sur la mobilisation des animateurs/animateuses de la Direction Education et des agents de la Direction de la Politique Alimentaire autour d'animations, pendant le temps de la restauration scolaire municipale.

Des activités mobiliseront les enfants pendant plusieurs semaines. Les enfants se retrouveront pour une Fête et un repas spécial en fin d'année.

Ce projet piloté au niveau national par le Comité Français pour la Solidarité Internationale (CFSI), s'inscrit au niveau local dans un partenariat entre les responsables des directions de l'Education et de la Politique Alimentaire, le Conseil Municipal des Enfants et des associations: Centre de Documentation Tiers Monde, Lafi Bala et Artisans du Monde.

« L'arbre est fondamental pour nos villes. La fraîcheur qu'il amène, le carbone qu'il capte, la biodiversité qu'il peut héberger et tant d'autres bienfaits que l'arbre apporte. L'arbre nous nourrit également. Il faut donc préserver, le protéger. Pour bien agir, il est aussi important de bien connaître les choses. C'est pourquoi nous nous associons à Alimenterre pour des animations autour de la thématique « Mangez les arbres ». Nous proposons également des animations gratuites pour les enseignants avec Néafila autour de la préservation et de la découverte de l'arbre ».

#### Marie MASSART

Adjointe au Maire, déléguée à la Politique alimentaire et à l'Agriculture urbaine