



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 04/12/23 au 08/12/23	Sauté de veau aux olives vertes 🇫🇷🇫🇷 MS : Émincé blé/pois chiches AB* sauce aux olives vertes 🍴 Potatoes Emmental Clémentine	Tielle sétoise MS : Boulettes de soja Haricots verts 🍴 Saint-Nectaire à la coupe Purée de pommes	Endives et vinaigrette Filet de colin au beurre citronné 🍴 MS : Œufs durs AB* Poêlée de légumes et pâtes Crème dessert à la vanille	MENU ALTERNATIF Betteraves assaisonnées Pois chiches à l'orientale 🍴 Riz de Camargue AB* 🍴 Dessert au lait de coco à la framboise Kiwi
Semaine du 11/12/23 au 15/12/23	Échine de porc 🇫🇷🇫🇷 MS : Omelette nature AB* Chou romanesco persillé 🍴 Comté AOP Orange	Carottes râpées Nuggets de volaille MS : Boulettes de soja Gratin d'épinards 🍴 Flan nappé au caramel	Filet de poisson à l'oseille 🍴 MS : Émincé blé/pois chiches AB* sauce à l'oseille 🍴 Galette de pommes de terre Emmental à la coupe Clémentine	MENU VÉGÉTARIEN Mélange de crudités et vinaigrette Œufs durs chauds sauce aurore 🍴 Carottes persillées 🍴 Camembert à la coupe Pomme
Semaine du 18/12/23 au 22/12/23	Radis beurre Sauté de veau marengo 🇫🇷🇫🇷 MS : Émincé blé/pois chiches AB* sauce marengo 🍴 Pommes de terre rissolées Comté AOP Clémentine	MENU VÉGÉTARIEN Pomelos et sucre Omelette aux oignons 🍴 Coquillettes au beurre 🍴 Mimolette à la coupe Purée de pommes/framboises	Mélange de crudités et vinaigrette Filet de poisson sauce citron 🍴 MS : Pavé végétal Pommes frites Yaourt nature au sucre Gâteau	Endives et vinaigrette Rôti de porc 🇫🇷🇫🇷 MS : Œufs durs AB* Haricots verts 🍴 Riz au lait

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

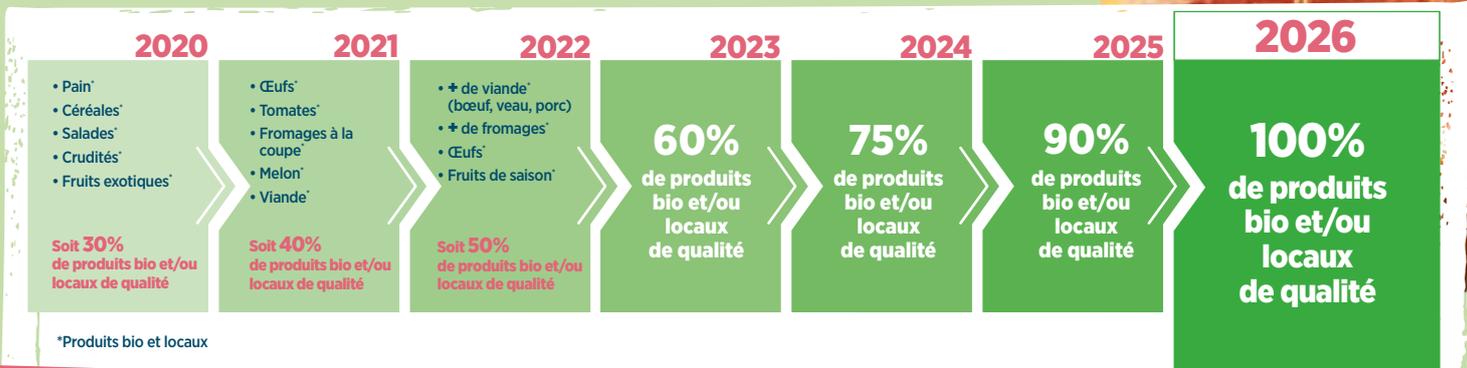
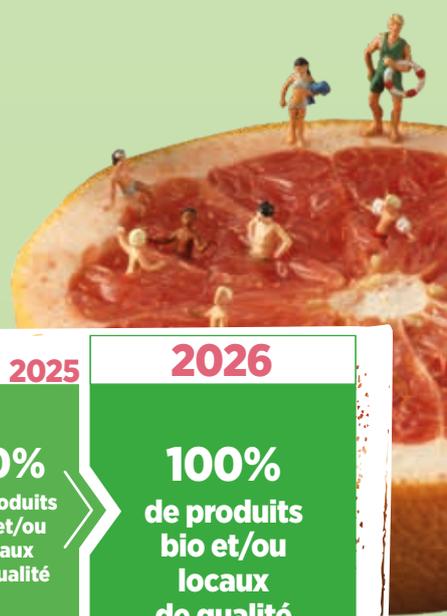
SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 18 AU 22 DÉCEMBRE 2023

RETROUVEZ LES MENUS SUR



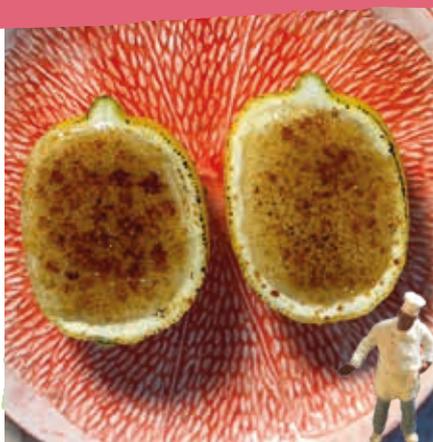
LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
MENU À THÈME : HIVER Soupe de légumes frais Croziflette (crozets, lardons, reblochons, oignons) Fromage blanc aux châtaignes Poire	Feuilleté maison à la tapenade Gratin de poisson aux épinards Petits suisse nature Pomme	Salade de betteraves Tagliatelles au saumon Cantal Orange	Soupe de courge butternut Quiche aux brocolis Yaourt à la fraise Salade de fruits frais

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



RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

CRÈME BRÛLÉE D'AGRUMES



Ingrédients pour 4 personnes

- 10 cl de jus de citron bio (autre possibilités : orange, clémentine ou bergamote)
- 1 œuf bio
- 4 jaunes d'œufs bio
- 30 g de sucre
- 40 g de beurre froid
- 70 g de chocolat blanc

- 1 - Creuser l'agrumes de votre choix et en presser la pulpe afin d'obtenir le jus.
- 2 - Mélanger les jaunes d'œufs, l'œuf, le sucre, le jus de fruit, porter à frémissement (82°C).
- 3 - Hors du feu ajouter le beurre froid et le chocolat blanc.
- 4 - Une fois ce mélange obtenu, verser dans les agrumes vidés et réserver au frais.
- 5 - Saupoudrer de cassonade et brûler au chalumeau.
- 6 - Servir immédiatement.

ACTUALITÉ



Avec l'adhésion aux chartes « Label Assiettes Vertes » et « Etica Welfarm », la Ville de Montpellier poursuit sa politique en faveur d'une alimentation plus responsable. Elle s'engage ainsi à proposer dans ses restaurants scolaires des menus plus végétaux et respectueux de la condition animale.

POURQUOI DES ASSIETTES PLUS VÉGÉTALES ?

- **Pour agir pour le climat :** L'alimentation végétale émet 75% de gaz à effet de serre de moins que l'alimentation carnée (source ADEME). Elle est également moins consommatrice d'eau. En élevage industriel, la production d'un kilo de bœuf absorbe 13 500 litres d'eau.
- **Pour contribuer au bien-être animal** en proposant de la viande de qualité, bio et locale et produite dans des conditions respectueuses des différentes étapes de la vie des animaux.
- **Pour la santé de tous.**

LES CANTINES MONTPELLIÉRAINES À L'AVANT-GARDE

- **Une option quotidienne végétarienne** dans les cantines pour les enfants qui le souhaitent depuis 2021 ;
 - **6 repas végétariens par mois pour tous les enfants dont 2 sans protéines animales ;**
 - **Réduction de la part de viande issue d'élevage intensif :** 40% de viande bio issue d'un élevage extensif ;
 - Mise en place dans les marchés publics de clauses prenant en compte la condition animale.
- Au-delà de cette végétalisation, la ville de Montpellier s'est fixé pour objectif d'atteindre 100% de produits bio et/ou locaux dans les assiettes des élèves montpelliérains d'ici 2026.

