



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 29/01/24 au 02/02/24	MENU VÉGÉTARIEN Filet de poisson pané MS : omelette nature AB* 🍴 Gratin d'épinards 🍴 Brebigrème® Fruit de saison	Radis au beurre Gardianne de taureau 🍴🇫🇷 MS : feijoada végété 🍴 Riz de Camargue 🍴 Saint-Nectaire AOP à la coupe Ananas	Mélange thaï et vinaigrette Seiche à la provençale 🍴 MS : boulettes de soja tomate basilic 🍴 Pommes de terre vapeur Flan nappé au caramel	MENU VÉGÉTARIEN Salade 4 feuilles et vinaigrette Omelette portugaise 🍴 Poêlée rustique Comté à la coupe Crêpe au chocolat
Semaine du 05/02/24 au 09/02/24	Sauté de mouton au curry 🍴🇫🇷 MS : pois chiches sauce curry Galette de pommes de terre Yaourt nature Orange	MENU ALTERNATIF Betterave à l'huile d'olive échalotes et ciboulette Chili sin carne 🍴 Dessert au lait de coco brassé Pomme	Filet de poisson pané MS : œufs durs chauds Chou-fleur vapeur 🍴 Camembert à la coupe Biscuit	MENU VÉGÉTARIEN Chou rouge et vinaigrette Lentilles au curry Coquillettes au beurre Cantal AOP à la coupe Banane
Semaine du 26/02/24 au 01/03/24	MENU VÉGÉTARIEN Œufs durs froids Épinards au gratin 🍴 Gouda portion Fruit	Salade 4 feuilles Sauté de taureau AOP aux olives vertes 🍴🇫🇷 MS : boulettes de soja aux olives 🍴 Pommes de terre en cubes 🍴 Meule de cantal à la coupe Purée de poires	Lamelles de seiches giga à la sétoise 🍴 MS : feijoada (haricots rouges) 🍴 Semoule 🍴 Brie à la coupe Kiwi	Rosette MS : carottes râpées Navarin de mouton 🍴🇫🇷 MS : omelette nature AB* 🍴 Poêlée trio de légumes Mini cabrette Banane

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

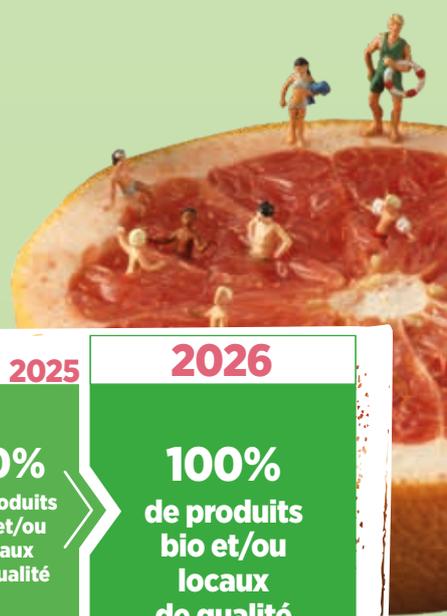
SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 5 AU 9 FÉVRIER 2024

RETROUVEZ
LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de champignons au citron Flan de courge Comté Compote de pommes et son sablé	Céleri rave râpé Brick au chèvre Brocolis aux amandes Poire pochée	Lasagnes bolognaise Salade verte Panna cotta aux fruits frais	Salade de pommes de terre Poêlée de légumes à la volaille émincée Petits suisses au sucre Clémentines bio

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



*Produits bio et locaux

LE PANIER DU MOIS



DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON DISPONIBLES AU MARCHÉ GARE DE MONTPELLIER

LÉGUMES

- Ail
- Artichaut
- Blette
- Céleri branche
- Céleri rave
- Choux : chou-fleur, chou brocoli, rouge, vert frisé, vert lisse, kale, romanesco ...

- Carotte
- Courges : butternut, potimarron
- Épinard
- Fenouil
- Navet
- Oignons
- Persil
- Pommes de terre
- Poireau

- Radis
- Salades (laitue, batavia, feuille de chêne, scarole, frisée, etc.)

FRUITS

- Kiwi
- Noix
- Pomme
- Pruneaux

Pour en savoir plus : www.mercadis.net

ACTUALITÉ



Assemblée générale du Conseil Municipal des enfants 2024.

Chaque année, la ville de Montpellier sensibilise les jeunes élus de Conseil Municipal des enfants à l'importance d'une alimentation saine et respectueuse de l'environnement. Ils sont invités à visiter la cuisine centrale et à rencontrer les cuisiniers qui préparent chaque jour les 16 000 repas des cantines.

L'ALIMENTATION AU MENU DU CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS

Cette année, ils seront associés dans le cadre de deux séances de travail à la valorisation auprès de leurs camarades du menu végétarien servi à la cantine. Afin de réduire l'impact des modes de consommation alimentaire sur l'environnement et pour favoriser le bien-être animal, la



Marie Massart, Adjointe au Maire, déléguée à la Politique alimentaire et à l'Agriculture urbaine, échange avec une élue du Conseil Municipal des enfants 2023.

ville de Montpellier propose chaque mois dans les cantines **6 menus végétariens à tous les élèves. Une option végétarienne quotidienne est également disponible pour les élèves qui le souhaitent.**

Dans un premier temps, ils poseront toutes leurs questions à Marie Massart, Adjointe au Maire, déléguée à la Politique alimentaire et à l'Agriculture urbaine, aux diététiciennes et à la Chargée de mission Conduite de projets alimentaires innovants de la ville. Ils participeront à la **création graphique d'une future affiche et de son slogan autour de ce menu végétarien.** Nul doute qu'ils sauront trouver les mots et les images qui parleront à leurs pairs.