



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 08/01/24 au 12/01/24	MENU VÉGÉTARIEN Œufs durs AB * chauds Gratin d'épinards 🍴 Carré de l'Est Fruit de saison AB *	Parmentier de cabillaud 🍴 MS : Lasagnes aux 7 légumes Petit suisse et sucre Kiwi AB *	MENU ÉCOLE ROOSEVELT Couscous de la mer aux épices douces 🍴 MS : Pois chiches cuisinés façon couscous 🍴 Semoule AB * 🍴 Babybel® Clémentines	MENU A THÈME Radis au beurre Sauté de veau marengo 🍴 MS : Emincé blé/pois chiches AB * marengo 🍴 Petits pois à l'étuvée 🍴 Tomme aux 3 laits à la coupe Royaume
Semaine du 15/01/24 au 19/01/24	Pomelos et sucre Cubes de poisson blanc aux 3 céréales MS : Œufs durs chauds Purée de céleri 🍴 Cantal AOP à la coupe Purée de fruits	MENU VÉGÉTARIEN Pois chiches sauce tomate Polenta 🍴 Gouda à la coupe Fruit de saison AB *	Carottes râpées Haut de cuisse de poulet 🍴 ■ ■ MS : Boulettes de soja sauce tomate 🍴 Pâtes au beurre 🍴 Île flottante	Salade batavia et croûtons Rôti de bœuf ■ ■ MS : Emincé blé/pois chiche AB * sauce paprika 🍴 Cubes de carottes au beurre 🍴 Fromage blanc Crème de marrons
Semaine du 22/01/24 au 26/01/24	Chou rouge et vinaigrette Filet de poisson à l'oseille 🍴 MS : Emincé blé/pois chiches AB * à l'oseille 🍴 Pâtes 🍴 Crème dessert	MENU VÉGÉTARIEN Œufs durs AB * chauds Gratin de chou-fleur 🍴 Comté AOP à la coupe Pomme	MENU ALTERNATIF Carottes râpées Pois chiches à la libanaise 🍴 Semoule 🍴 Dessert soja myrtille Kiwi	Trio douceur (scarole, chou rouge, maïs) Sauté de veau aux olives vertes 🍴 ■ ■ MS : Omelette aux oignons confits AB * Haricots verts 🍴 Tomme aux 3 laits à la coupe Muffin nature et pépites de chocolat
Semaine du 29/01/24 au 02/02/24	Filet de poisson pané MS : Omelette nature AB * Gratin d'épinards 🍴 Pavé d'affinois® brebis Fruit de saison	Radis au beurre Gardianne de taureau 🍴 ■ ■ MS : Feijoada végé 🍴 Riz de Camargue 🍴 Saint-Nectaire 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

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

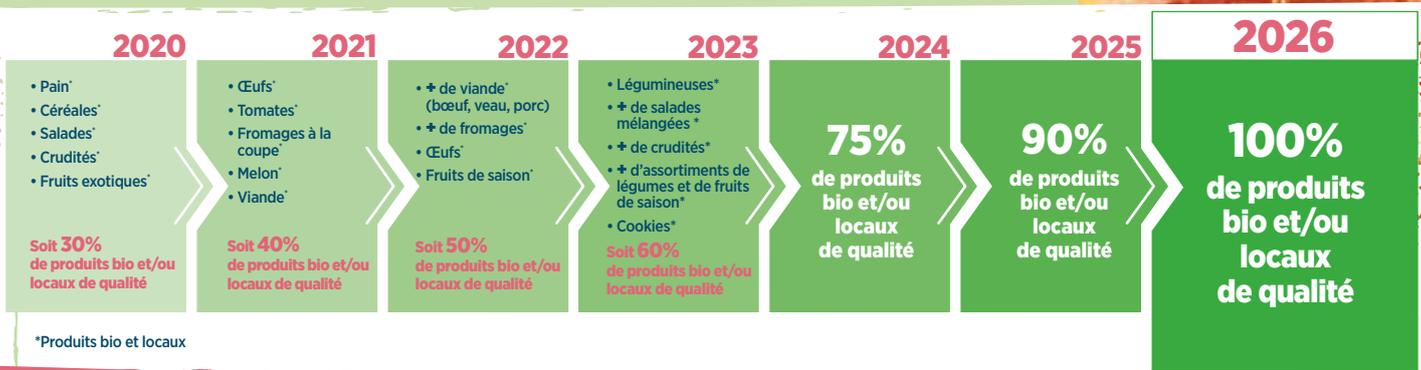
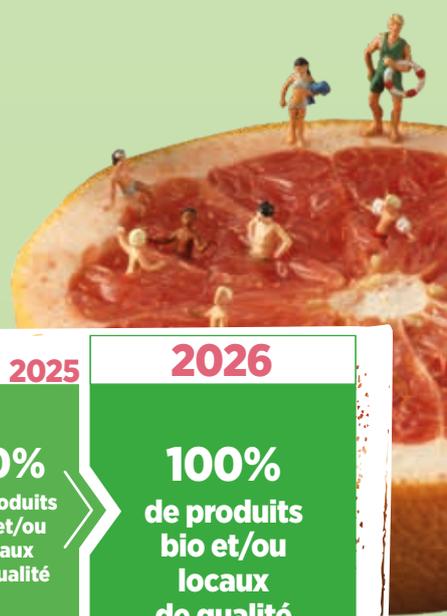
SEMAINE DU 8 AU 12 JANVIER 2024

RETROUVEZ
LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade d'endives aux noix Dahl de lentilles Riz basmati Yaourt au sucre Purée de fruits	Chou rouge râpé aux pommes Gratin de blettes Camembert Tarte fine aux poires	Salade verte Flamiche aux poireaux Fromage blanc au coulis de mangue	MENU D' HIVER Soupe de champignons Tartiflette (Pommes de terre, oignons, lardons, reblochon) Orange bio

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



RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

VELOUTÉ DE POTIMARRON



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 700 g de Potimarron (ou légumes de saison)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de fond blanc, bouillon de légumes ou de l'eau
- 50 cl crème liquide
- 60 g de beurre
- sel
- poivre
- quelques pincées de piment d'Espelette en poudre

- 1 - Emincer l'oignon et l'ail, peler et vider le potimarron puis le couper en cubes.
- 2 - Faire revenir dans une grande casserole les légumes avec l'huile d'olive.
- 3 - Mouiller avec le fond blanc, le bouillon ou l'eau.
- 4 - Une fois les légumes cuits, mettre la crème puis mixer avec le beurre.
- 5 - Assaisonner avec sel et poivre puis piment d'Espelette.
- 6 - Servir chaud avec croûtons et fromage selon votre goût.

ACTUALITÉ



Le self de l'école Berthe Morisot.

Depuis la rentrée, les restaurants scolaires de la Ville se sont progressivement parés de nouvelles couleurs. **De petits personnages, Les Minimiams, se mettent en scène dans les nouveaux selfs, les menus et sur les murs des cantines.** Cet univers résulte d'un long travail collectif. La Ville de Montpellier remercie les éco-délégués de l'école **Benoîte Groult** qui ont enrichi les visuels de leurs idées

NOUVEAU LOOK POUR LES CANTINES

originales et créatives : un toboggan banane, une piscine pamplemousse, des champignons trampoline et bien d'autres... **L'artiste Pierre Javelle** les a traduits remarquablement grâce à son univers unique et ses petites figurines qui font de la nourriture leur terrain de jeu et d'aventure. Au-delà de leur esthétique, ces affiches

et les selfs portent les engagements forts de la ville pour l'éducation au goût, la santé, la planète, le plaisir du repas et la réussite scolaire de tous. Ils expliquent de manière pédagogique les actions en matière de politique alimentaire comme l'objectif de 100% de produits bio et/ou locaux d'ici 2026 ou encore la volonté de réduire la part des protéines animales dans les menus. **Les élèves peuvent les découvrir depuis le mois de décembre dans leur salle de restauration. Quant aux parents, ils les verront sur les nouvelles affiches Menu installés dans les écoles et sur le site web.**



Les éco-délégués de l'école Benoîte Groult partagent leurs idées avec Marie Massart, Adjointe au Maire, déléguée à la Politique alimentaire et à l'Agriculture urbaine.



Les affiches dans le restaurant scolaire de Louis Armstrong.

