



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 30/09/24 au 04/10/24	Mélange 4 feuilles et vinaigrette Filet de poisson pané ou Crique au cantal PL Gratin de chou-fleur Emmental à la coupe Fruit de saison	MENU VÉGÉTARIEN Omelette aux oignons Pommes de terre noisette Camembert à la coupe Pomme	Carottes râpées et vinaigrette Sauté de jeune bovin pour goulash ou Œufs durs AB* Courgettes en rondelles Cantal AB* à la coupe Purée de fruits	MENU ALTERNATIF Tomate et vinaigrette Haricots blancs à la tomate Blé à l'huile d'olive Dessert soja au chocolat
Semaine du 07/10/24 au 11/10/24	MENU VÉGÉTARIEN Salade verte AB* et vinaigrette Galette de potiron Haricots verts au beurre Édam à la coupe Financier	Duo de carottes/courgettes et vinaigrette Filet de hoki sauce hollandaise ou Œufs durs AB* Choux romanesco en persillade Cantal à la coupe Banane	Taboulé Sauté de bœuf aux olives ou Omelette aux champignons Pêlée cordiale Brie Fruit de saison	MENU ALTERNATIF Carottes râpées Penne rigate façon bolognaise végétarienne Dessert coco framboise Fruit

SEMAINE DU GOÛT : les 5 saveurs

Semaine du 14/10/24 au 18/10/24	SUCRÉ	ACIDE	UMAMI*	SALÉ
	MENU VÉGÉTARIEN 100% BIO Tajine de légumes Semoule Fromage de chèvre et miel Banane	Carottes râpées et vinaigrette au citron Poisson sauce citron vert, coco et curry ou Émincé de blé/pois chiches AB* sauce citron vert, coco et curry Haricots verts Dessert au soja chocolat Ananas	Sauté de bœuf sauce asiatique ou Emincé de blé/pois chiches AB* sauce asiatique Potatoes Yaourt au lait de brebis et sucre Cookie au sésame torréfié AB*	MENU ALTERNATIF Galette de potiron Gratin d'épinards à la béchamel Dessert au lait de coco et framboise Fruit

La Ville de Montpellier a fait le choix de privilégier des produits Bio, locaux, durables et de saison. Ainsi, les menus peuvent être modifiés en fonction de leurs disponibilités et des livraisons.

AB* : produit issu de l'agriculture biologique
AOP : appellation d'origine protégée
 : Fruits, légumes et produits laitiers subventionnés dans le cadre du programme de l'Union Européenne à destination des écoles.
 Certains produits peuvent comporter plusieurs critères : local et bio par exemple. Dans ce cas la mention AB ou AOP est ajoutée à la couleur.
 Origines des viandes : sur montpellier.fr / @ : Marque déposée
***UMAMI** signifie « goût délicieux et savoureux » en japonais, souvent décrit comme un délice charnu qui approfondit la saveur.

SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 7 AU 11 OCTOBRE 2024

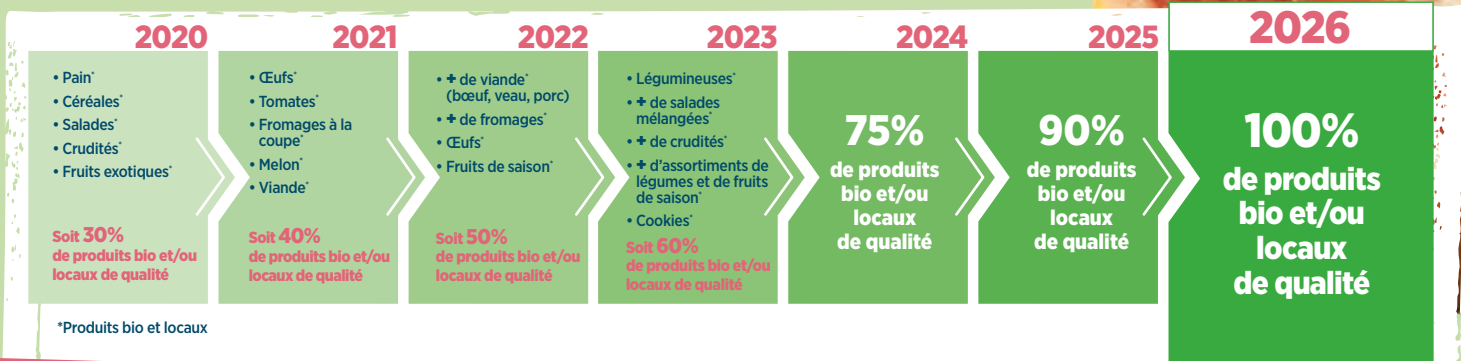
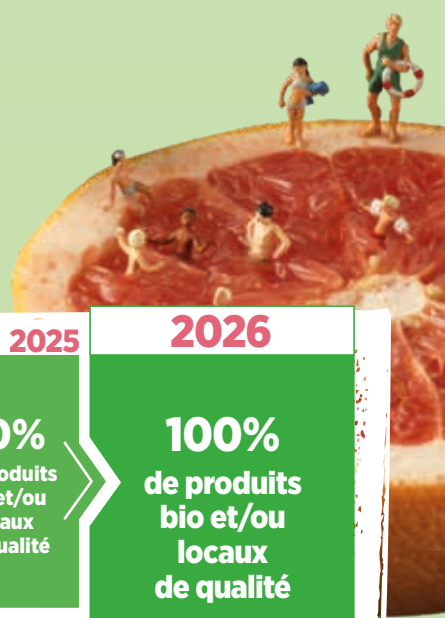
RETROUVEZ LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de betteraves mimosa Risotto aux champignons Fromage blanc aux marrons Pomme bio	Salade verte aux noix Gratin de patates douces et pommes de terre Yaourt aromatisé Purée de fruits	Salade de lentilles Poireaux à la flamande Emmental Fruit bio de saison	MENU À THÈME ORIENTAL Couscous végétarien (semoule, légumes de saison, pois chiche) Flan maison à la fleur d'oranger Carpaccio d'orange à la cannelle

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





RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

CAKE À LA PATATE DOUCE



Recette pour 4 personnes

- 1 patate douce à chair orange de 400g environ
- 60g d'amandes décortiquées
- 60g de beurre
- 1 œuf

- 120g de sucre
- 190g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 20g de gingembre râpé

Pour le moule : 1 noisette de beurre

- 1 - Allumez le four à 180°C (th. 6). Rincez la patate, épongez-la et coupez-la en deux dans la longueur. Faites-la cuire à la vapeur, côté peau contre la grille, 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'elle soit très tendre.
- 2 - Coupez les amandes en deux ou trois morceaux. Beurrez un moule à cake pas trop grand.
- 3 - Pelez la patate douce et écrasez la pulpe à la fourchette (il vous en reste environ 250g) avec le beurre.

Laissez tiédir.

- 4 - Fouettez rapidement l'œuf avec le sucre et ajoutez la purée de patates douces. Incorporez la farine et la levure, puis le gingembre et les amandes.
- 5 - Versez la pâte dans le moule et glissez au four. Laissez cuire 1h, baissez le thermostat à 150°C (th. 5) si le cake dore trop.
- 6 - Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Bon appétit !

ACTUALITÉ

+ DE VÉGÉ POUR LA RENTRÉE !



© Ville de Montpellier

Depuis 2020, la ville de Montpellier s'est engagée à proposer dans les cantines des menus plus végétaux. **Objectif : agir pour l'environnement, contribuer au bien-être animal et proposer une alimentation saine et équilibrée.** Depuis la rentrée 2024, deux menus végétariens sont proposés chaque semaine pour tous les enfants.

La qualité, l'équilibre et le local toujours au rendez-vous

Les menus végétariens proposés respectent l'équilibre nutritionnel, se composent de produits de qualité et sont étudiés pour être appréciés par les enfants. Les recettes permettent des apports suffisants en protéines de bonne qualité et les aliments ultra-transformés sont limités au maximum. De nouveaux produits locaux permettent de varier les menus comme par exemple la crèque au cantal et le picoussel d'Aveyron, des pois chiches et des lentilles de l'Aude (et bientôt de Villeneuve-lès-Maguelone).

Une végétalisation progressive

- Mise en place de l'option quotidienne végétarienne en 2021 ;
- Un menu végétarien pour tous chaque semaine depuis 2022 ;
- Adhésion aux chartes « Label Assiettes vertes » et « Etica Welfarm » en 2023.



Affiches réalisées par les élus du Conseil Municipal des Enfants pour sensibiliser au menu végétarien

