



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 02/12/24 au 06/12/24	<p>Sauté de veau aux olives vertes </p> <p>ou Œufs brouillés AB[®]</p> <p>Galette de pommes de terre</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Clémentine </p>	<p>MENU VÉGÉTARIEN</p> <p>SPÉCIAL ASSISES TERRITORIALES DE LA TRANSITION AGROÉCOLOGIQUE ET DE L'ALIMENTATION</p> <p>Mélange de chou et carottes râpées AB[®] et vinaigrette</p> <p>Tajine aux légumes de saison AB[®] et pois chiches </p> <p>Semoule à l'huile d'olive </p> <p>Yaourt brebis et purée de châtaignes</p> <p>Pomme AB </p>	<p>MENU ALTERNATIF</p> <p>Salade verte et vinaigrette</p> <p>Haricots rouges tex mex </p> <p>Riz de Camargue IGP </p> <p>Dessert au lait de coco/ framboise</p> <p>Kiwi </p>	<p>Nems au poulet</p> <p>ou Samoussa aux légumes</p> <p>Filet de colin au beurre citronné </p> <p>ou Œufs durs AB[®]</p> <p>Poêlée de légumes et pâtes</p> <p>Crème dessert vanille</p>
Semaine du 09/12/24 au 13/12/24	<p>Échine de porc </p> <p>ou Crique au cantal PL</p> <p>Gratin d'épinards </p> <p>Tomme noire IGP </p> <p>Banane </p>	<p>MENU ALTERNATIF</p> <p>Carottes râpées et vinaigrette</p> <p>Curry de pois chiches </p> <p>Semoule à l'huile d'olive </p> <p>Dessert au soja chocolat</p>	<p>Filet de colin à l'oseille </p> <p>ou Émincé de blé/pois chiches AB[®] sauce à l'oseille </p> <p>Galette de pommes de terre</p> <p>Emmental à la coupe</p> <p>Clémentine </p>	<p>MENU VÉGÉTARIEN</p> <p>Mélange de crudités et vinaigrette</p> <p>Œufs brouillés aux champignons </p> <p>Carottes </p> <p>Camembert</p> <p>Pomme </p>
Semaine du 16/12/24 au 20/12/24	<p>Crudités de saison et vinaigrette</p> <p>Sauté de veau marengo </p> <p>ou Boulettes de soja à la sauce tomate</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Cantal AOP </p> <p>Clémentine </p>	<p>MENU VÉGÉTARIEN</p> <p>Salade verte et vinaigrette</p> <p>Omelette aux oignons </p> <p>Coquillettes au beurre </p> <p>Emmental AB[®]</p> <p>Purée de poires</p>	<p>Cubes de poisson</p> <p>ou Carré de seitan</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Bûche de chèvre </p> <p>Fruit de saison </p>	<p>MENU VÉGÉTARIEN</p> <p>Endives et vinaigrette</p> <p>Galette de potiron</p> <p>Haricots verts </p> <p>Crème aux œufs et caramel</p>

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.
PL: produit local
: recette maison
Menu végétarien
: 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.
 Origines des viandes : sur montpellier.fr / @ : Marque déposée

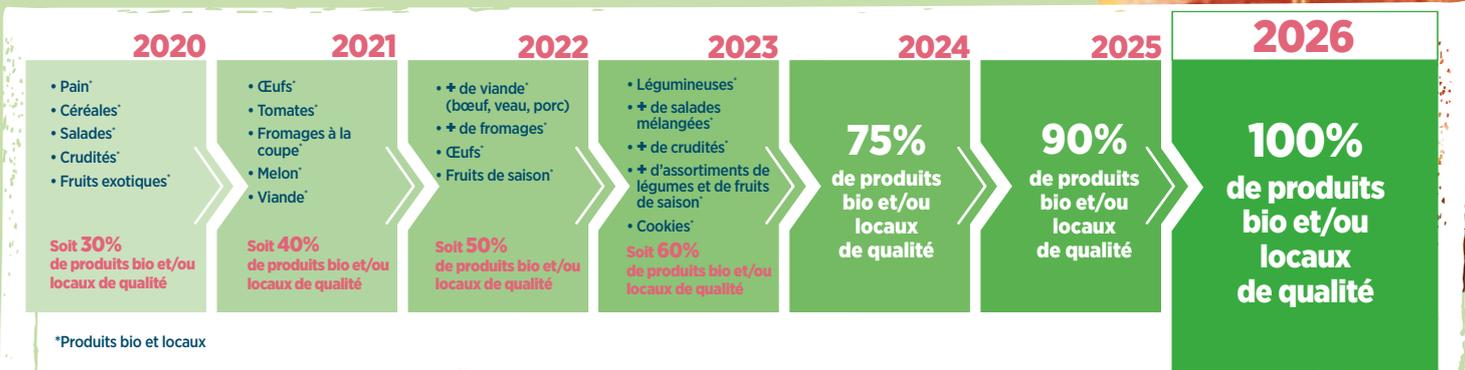
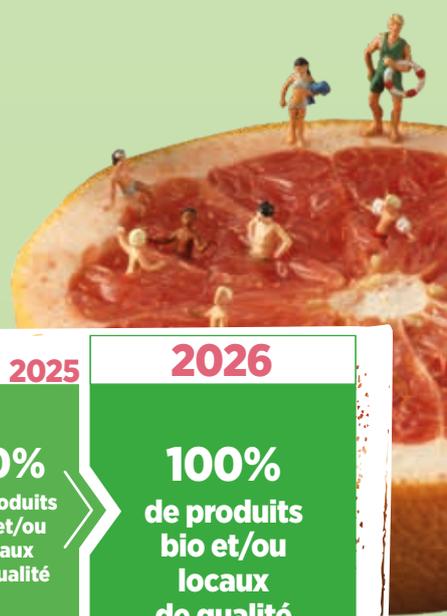
SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 9 AU 13 DÉCEMBRE 2024

RETROUVEZ LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Soupe de butternut</p> <p>Curry de lentilles</p> <p>Riz créole</p> <p>Salade d'agrumes</p>	<p>Quiche maison aux poireaux</p> <p>Comté</p> <p>Poire</p>	<p>Salade d'endives aux noix</p> <p>Poêlée de haricots verts aux dés de poulet</p> <p>Petits-suisses aux fruits</p> <p>Purée de fruits</p>	<p>MENU À THÈME WINTER IS COMING</p> <p>Soupe de légumes frais</p> <p>Croziflette (crozets, lardons, reblochon, oignons)</p> <p>Fruit frais de saison</p>

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

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <p>LÉGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Artichaut - Betterave - Blette - Butternut - Carotte - Cébette - Céleri | <ul style="list-style-type: none"> - Choux (fleur, brocoli, vert frisé, romanesco, rave, kale), - Courges - Épinard - Fenouil - Navets | <ul style="list-style-type: none"> - Oignons - Pomme de terre - Patate douce - Persil - Potimarron - Poireaux - Radis - Radis noir | <ul style="list-style-type: none"> - Salades (dont mâche et scarole) <p>FRUITS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiwi - Noix - Pomme |
|---|---|--|--|

Pour en savoir plus : www.mercadis.net

ACTUALITÉ

CAMPAGNE ALIMENTERRE 2024-2025

« Sucre doux... mais d'où ? »



Chaque année, la Ville de Montpellier s'associe à la campagne ALIMENTERRE initiée par le CDTM Centre de Documentation sur la solidarité internationale. **La sensibilisation aux problématiques de la faim dans le monde s'appuie cette année sur le sucre.**

Partout dans le monde, il y a très longtemps que le sucre et les aliments sucrés sont fort appréciés.

Nous sommes de grands consommateurs de sucre et d'aliments sucrés : sucre en poudre, sucre glace, sucre cristal ou en morceaux, sucre blanc, blond ou roux cassonade, bonbons, pâtisseries, boissons sans oublier miel et fruits...

Sucre doux...mais d'où ? Avec les enfants, nous allons découvrir les principales sources du sucre que

nous consommons, qui souvent vient de très loin ainsi que les étapes de la transformation de la canne à sucre ou de la betterave sucrière, du champ jusqu'à notre assiette.

Mais attention ! Si le sucre est un bon carburant, pour être en bonne santé, le sucre doit être consommé avec modération...

Cette démarche repose sur la mobilisation des animateurs de la direction Éducation 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 ; ils 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'Éducation et de la Politique alimentaire, le Conseil Municipal des Enfants et des associations : CDTM, Lafi Bala et Artisans du Monde.

CDTM
Centre de Documentation sur la solidarité internationale

Espace Martin Luther King
27, bd Louis Blanc - 34000 Montpellier
cdtm34@ritimo.org
www.cfsi.asso.fr