



DATES

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine du 04/11/24 au 08/11/24	Blanquette de veau ou Émincé blé/pois chiches AB* sauce tomate Riz créole IGP Gouda Kiwi	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Salade verte aux croûtons et vinaigrette Galette de potiron Choux fleurs persillés Camembert à la coupe Clémentine	Filet de poisson pané ou Œufs durs chauds Haricots verts Yaourt nature  et sucre Fruit AB*	<b>MENU ALTERNATIF</b> Mélange de crudités et vinaigrette Boulettes de soja à la sauce tomate Macaronis à l'huile d'olive Dessert au lait de coco nature et sucre
	Semaine du 11/09/24 au 15/11/24	<b>FÉRIÉ</b>		<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Salade 4 feuilles  aux croûtons et vinaigrette Sauté de jeune bovin  aux champignons ou Boulettes de soja Carottes à la crème Carré de l'Est Purée de pommes framboises
Semaine du 18/11/24 au 22/11/24		Gardianne de taureau ou Omelette AB* aux fines herbes Pommes de terre rissolées Yaourt nature  et sucre Orange	<b>MENU ALTERNATIF</b> Mélange 4 feuilles AB*  et vinaigrette Haricots blancs à la provençale Blé à l'huile d'olive Dessert soja à la vanille	Mélange de crudités et vinaigrette Filet de colin à la provençale ou Œufs brouillés AB* Carottes à l'huile d'olive Camembert à la coupe Éclair au chocolat
Semaine du 25/11/24 au 29/11/24	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Crique au cantal Gratin de courge butternut Saint-Paulin Fruit de saison AB*	Duo de choux et vinaigrette Sauté de bœuf  mironton ou Haricots rouges à la tomate Semoule au beurre Tomme blanche à la coupe Orange	Carottes râpées  et vinaigrette Pilons de poulet  à la crème et champignons ou Lentilles tex mex Riz de Camargue IGP Crème aux œufs	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Salade verte et vinaigrette Omelette aux fines herbes Poêlée rustique de légumes Yaourt Muffin aux pépites de chocolat

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  
**PL**: produit local  
 : recette maison  
 : viande d'origine française  
 : 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](http://montpellier.fr) / @ : Marque déposée

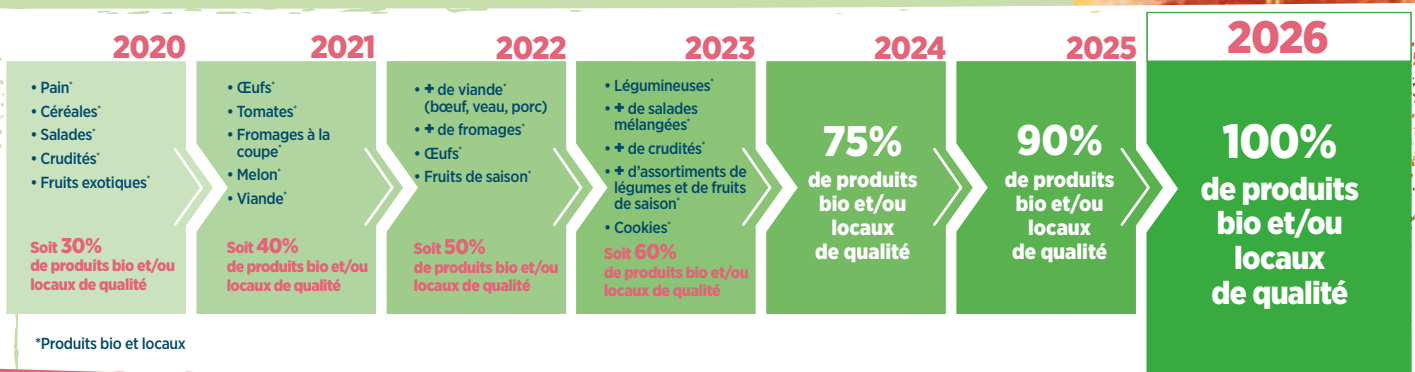
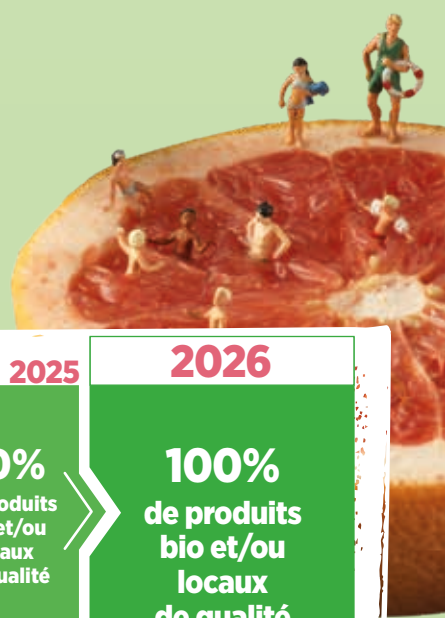
## SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 11 AU 15 NOVEMBRE 2024



<b>LUNDI</b> Bouillon de vermicelles Flan de potimarron au curry Camembert Poire	<b>MARDI</b> Salade de chou râpé aux pommes Poêlée de pommes de terre aux lardons Yaourt nature au miel Pomme au four	<b>JEUDI</b> Soupe de légumes de saison Pâtes au saumon fumé Flan au caramel Clémentines	<b> VENDREDI</b> <b>MENU À THÈME SOIRÉE PIZZA MAISON</b> Salade verte Pizza 4 fromages maison (pâte à pizza, sauce tomate, emmental, chèvre, mozza, bleu) Salade de fruits de saison
--	---	--	--

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





\*Produits bio et locaux

### RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

### CAKE À LA COURGE ET PÉPITES DE CHOCOLAT



#### Recette pour 12 personnes

- 60 g de beurre (demi-sel de préférence)
- 120 g de sucre (roux de préférence)
- 2 œufs (bio de préférence)
- 350 g de purée de courge butternut locale et/ou bio
- ½ sachet de levure chimique

- 2 cuillères à café de cannelle ou mélange d'épices pour pain d'épices
- ½ cuillère de vanille en poudre ou 1 cuillère à soupe d'arôme vanille
- 200 g de farine de blé
- 180 g de pépites de chocolat noir

- 1 - Préchauffez le four à 180°C.
  - 2 - Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre et les œufs.
  - 3 - Incorporez la courge cuite et réduite en purée en continuant à fouetter.
  - 4 - Ajoutez la levure, les épices ou la cannelle, la vanille et la farine tout en continuant à fouetter.
  - 5 - Ajoutez 140 g de pépites de chocolat et mélangez bien.
  - 6 - Versez la préparation dans un moule à cake huilé ou beurré.
  - 7 - Ajoutez les pépites de chocolat restantes sur le dessus du cake.
  - 8 - Enfourez pour 50 minutes environ (doré sur le dessus et cuit à cœur).
  - 9 - Laissez tiédir avant de démouler et déguster.
- Bon appétit !

### ACTUALITÉ

### DES LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES 100% LOCALES DANS LES ASSIETTES !

À partir du mois de décembre, les enfants pourront déguster dans les cantines des lentilles, pois chiches et petit épeautre 100% locaux. L'aboutissement d'un long travail d'accompagnement mené par la métropole de Montpellier auprès des agriculteurs et des entreprises agroalimentaires pour favoriser les circuits ultra-locaux.

#### Du champ à la cantine

Depuis 6 ans, la métropole travaille sur le projet FIBANI pour Filières à BAs Niveaux d'impact environnemental afin de :

- accompagner des agriculteurs locaux pour qu'ils puissent se diversifier dans des productions qui répondent aux besoins des restaurations collectives ;
- favoriser les échanges entre

les entreprises agricoles, de transformation, de logistique, et de restauration pour proposer des produits locaux de qualité.

#### Le (bon) choix des légumineuses

La métropole de Montpellier a choisi la production de légumineuses et céréales rustiques car elles présentent plusieurs avantages :

- Bonnes pour l'eau et la planète : adaptée au changement climatique, leur culture ne nécessite pas d'eau, pas de pesticides et enrichit les sols.
- Bonnes pour la santé grâce à leurs qualités nutritionnelles (protéines végétales, sans gluten, riches en vitamines...).
- Bonnes pour l'agriculture : elles redynamisent notre économie agricole locale avec des agriculteurs situés dans un rayon de 10 km autour de Montpellier.



Avec l'objectif d'atteindre 100% de produits bio et/ou locaux de qualité d'ici 2026 dans les cantines, la ville de Montpellier s'est naturellement engagée dans ce projet. Rendez-vous au mois de décembre pour découvrir ces produits dans les assiettes !

#### UNE QUESTION CONCERNANT LES MENUS OU LA CANTINE EN GÉNÉRAL ?

Consultez la foire aux questions en ligne : [montpellier.fr/restaurationscolaire](http://montpellier.fr/restaurationscolaire)

