



DATES

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 06/01/25 au 10/01/25	MENU VÉGÉTARIEN Œufs durs chauds Gratin d'épinards 🍷 Fromage brebis Le Pelleret 🍷 Galette bretonne	Salade verte AB* 🍷🍷 et vinaigrette Parmentier de cabillaud 🍷 ou Lasagnes aux 7 légumes Petit suisse et sucre Kiwi 🍷🍷	LES ROIS Radis et beurre Sauté de veau marengo 🍷🍷 ou Émincé blé/pois chiches AB* marengo 🍷 Petits pois à l'étuvée 🍷 Mini Babybel Royaume pur beurre au sucre	MENU VÉGÉTARIEN Galette de potiron Carottes en persillade 🍷 Brie à la coupe 🍷 Clémentines 🍷🍷
Semaine du 13/01/25 au 17/01/25	Pomelos 🍷🍷 et sucre Cubes de poisson blanc pané aux 3 céréales ou Picoussels PL Gratin de butternut 🍷 Cantal AOP à la coupe 🍷 Purée de fruits	MENU VÉGÉTARIEN Haricots rouges Tex-mex 🍷 Riz de Camargue 🍷 Gouda à la coupe 🍷 Fruit de saison	Carottes râpées et vinaigrette Rôté de bœuf 🍷🍷 ou Émincé blé/pois chiches AB* sauce paprika Pâtes au beurre 🍷 Fromage blanc 🍷 Crème de marrons	MENU ALTERNATIF Salade batavia, croûtons et vinaigrette Boulettes de soja à la sauce tomate 🍷 Purée de céleri 🍷 Dessert au lait de coco framboise
Semaine du 20/01/25 au 24/01/25	Sauté de veau aux olives vertes 🍷 ou Omelette AB* aux oignons 🍷 Coquillettes 🍷 Comté AOP 🍷 Pomme 🍷	MENU VÉGÉTARIEN Chou rouge 🍷🍷 aux pommes et vinaigrette Œufs durs chauds Gratin de chou-fleur 🍷 Crème dessert	Carottes râpées et vinaigrette Filet de lieu à l'oseille 🍷 ou Émincé blé/pois chiches AB* à l'oseille 🍷 Haricots verts 🍷 Taleggio AOP 🍷 Muffin aux pépites de chocolat	MENU ALTERNATIF Mélange concombre, carottes, radis et vinaigrette Pois chiches à la libanaise 🍷 Semoule à l'huile d'olive Dessert soja vanille Kiwi 🍷🍷
Semaine du 27/01/25 au 31/01/25	MENU VÉGÉTARIEN Picoussels Haricots beurre persillés 🍷 Fromage brebis Le Pelleret 🍷 Fruit de saison AB* 🍷	Radis et beurre Hauts de cuisse de poulet AB* 🍷 à la provençale 🍷 ou Feijoada végé Riz de Camargue IGP 🍷 Saint-Nectaire AOP à la coupe 🍷 Ananas 🍷	Mélange carottes, chou blanc, maïs et vinaigrette Seiche à la provençale 🍷 ou Boulettes de soja tomate basilic Pommes de terre vapeur 🍷 Flan nappé caramel	CHANDELEUR MENU VÉGÉTARIEN Salade 4 feuilles et vinaigrette Omelette portugaise 🍷 Poêlée rustique Ortolan à la coupe 🍷 Crêpe au chocolat noisette

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

PL : produit local

Menu végétarien

AOP : appellation d'origine protégée

🍷 : 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 / @ : Marque déposée

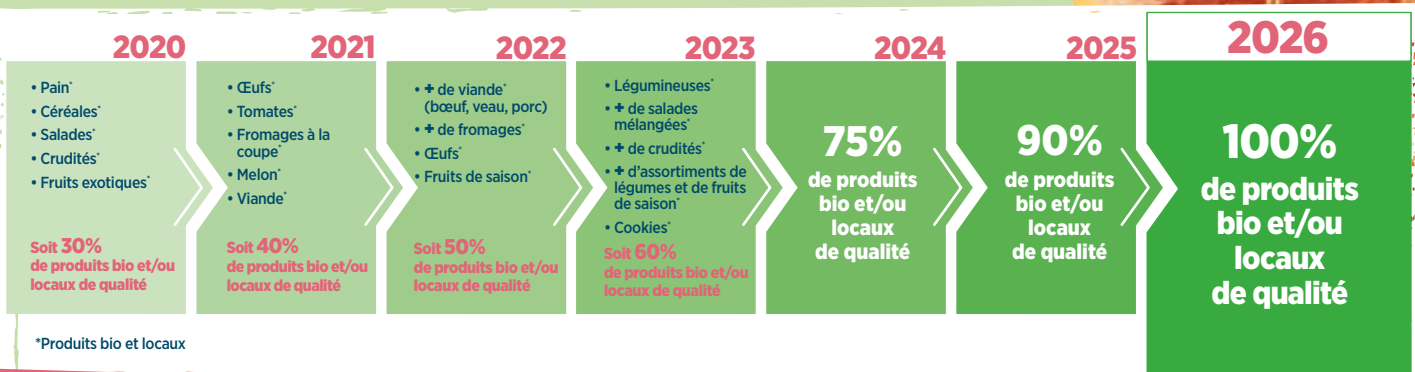
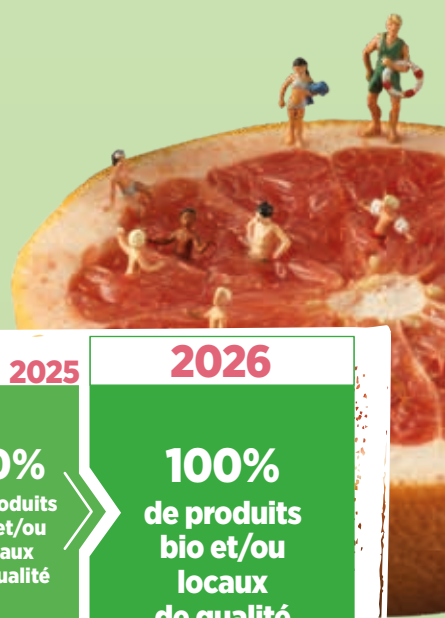
SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 6 AU 10 JANVIER 2025

RETROUVEZ LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade d'endives Risotto aux champignons Yaourt au sucre Purée de fruits	Chou rouge râpé Gratin de potimarron Cantal Flan pâtissier aux poires	Soupe de poireaux Tagliatelles du pêcheur Fromage blanc nature Orange bio	MENU D'HIVER Salade verte Tartiflette (Pommes de terre, oignons, lardons, reblochon) Pomme au four

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

LA TARTINE « DERBY CULINAIRE : MONTPELLIER/NÎMES »

Cette tartine sera réalisée par l'équipe de production de la Cuisine Centrale de Montpellier à l'occasion du festival **Sainte-Tartine** qui aura lieu à Montpellier Marché Gare le **30 janvier 2025**.



Recette pour 4 personnes

- 4 tranches assez épaisses de pain aux graines de tournesol torréfiés et romarin (ou du pain aux graines classique).
- 200 g de brandade de morue artisanale ou brandade faite maison (morue désalée, pommes de terre, échalotes, persil

ciselé, ail, lait et huile d'olive).

- 120 g de cœur de frisée.
- 12 cl de vinaigrette aux agrumes.
- 8 gouttes de poivrons jaunes
- 8 gouttes de poivrons rouges.
- Poudre d'olives noires.

- 1 - Découper des tranches de pain de 1,5 cm d'épaisseur et les faire toaster.
- 2 - Tartiner généreusement de brandade artisanale ou faite maison.
- 3 - Assaisonner le cœur de frisée avec une vinaigrette aux agrumes (une vinaigrette classique avec un jus d'agrumes réduit de votre choix).

- 4 - Déposer la salade sur la brandade.
- 5 - Disposer harmonieusement les gouttes de poivrons sur la salade.
- 6 - Saupoudrer avec la poudre d'olives noires.

Cette recette a des saveurs authentiques et gourmandes. Un régal bien de chez nous ! Bon appétit !

ACTUALITÉ

EN ROUTE VERS LA CITÉ DE L'ALIMENTATION

Depuis 2020, dans le cadre de sa Politique alimentaire, la ville de Montpellier travaille à la création d'une cité de l'alimentation. Co-construit avec le Comité de suivi de la restauration scolaire, le projet doit voir le jour en 2027 à côté du Marché Gare dans le quartier Montpellier Sud. Lauréat du marché, le groupement BEC Constructions a dévoilé les premières images du projet.

Un projet pédagogique et architectural

Avec ce projet d'un montant global de **60 millions d'euros** (l'un des plus gros investissements du mandat), Montpellier s'engage pour :

- Fournir dès la rentrée 2028 les **16 000 repas quotidiens des cantines** de la ville grâce à une restauration collective encore plus durable et d'avantage de produits « faits maison »
- Former les nouvelles générations à

l'alimentation saine et aux enjeux écologiques.

Une nouvelle cuisine

Le projet prévoit une cuisine plus moderne mais aussi une base logistique de transformation de produits bruts comprenant : une légumerie, une murisserie pour les fruits, un espace de stockage pour l'aide alimentaire et un atelier de production des desserts.

Un lieu à hauteur d'enfants

Des cours de cuisine seront proposés aux enfants dans une cuisine adaptée. Dans le jardin pédagogique « 4 saisons », ils pourront pratiquer des activités comme le semis, l'entretien ou la récolte. Des parcours pédagogiques permettront aux classes et aux parents d'élèves de découvrir les étapes de préparation de leurs repas.

Une cité ouverte sur la ville

Des interactions sont également prévues avec le Marché Gare, les Maisons de l'ali-

mentation solidaire, les fermes ressources et le futur camion pédagogique itinérant.

LANCEMENT DES TRAVAUX : **novembre 2025 !**

+ D'INFOS montpellier.fr

