MA CANTINE S'ENGAGE

MENU DES ÉCOLES MATERNELLES ET ÉLÉMENTAIRES

JUIN – JUILLET 2025

DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 2 au 6 juin	Tomate et vinaigrette Parmentier de poisson MV : Carré de boulgour à l'épeautre AB Purée de pommes de terre AB Ile flottante	**MENU VÉGÉTARIEN** Mélange asiatique et vinaigrette Lasagnes végétariennes Camembert à la coupe Fruit de saison AB	Melon Filet de poisson au citron vert et curry coco MV : Lentilles coco curry Courgettes AB en persillade Fromage blanc et sucre Muffin aux pépites de chocolat	**MENU VÉGÉTARIEN** Crique au cantal Haricots verts au beurre Bûche du Pilat à la coupe Fruit de saison AB
Semaine du 9 au 13 juin	**FÉRIÉ LUNDI DE PENTECÔTE**	Brandade de morue MV : Lasagnes végétariennes Brie à la coupe Fruit de saison AB	**MENU ALTERNATIF** Melon Lentilles Fibani à la provençale Quinoa Dessert soja au chocolat	**MENU OCCITAN** Mélange soleil AB en cubes Macaronade MV : Picoussels PL Penne à l'huile d'olive Pelleret de brebis AB Fruit de saison AB
Semaine du 16 au 20 juin	Melon Tielle sétoise MV : Omelette aux herbes Ratatouille Emmental à la coupe Abricots	**DÍA DE FIESTA ÉCOLE MALRAUX** Salade verte AB et vinaigrette Quesadillas au poulet MV : Quesadillas aux haricots rouges Vache qui rit Salade de fruits d'été aux éclats de chocolat	Tomate AB et vinaigrette Blanquette de veau MV : Flageolets AB Tortis au beurre Fromage blanc nature et sucre	**MENU VÉGÉTARIEN** Carré de boulgour à l'épeautre Gratin de courgettes AB Camembert à la coupe Fruit de saison AB
Semaine du 23 au 27 juin	**MENU VÉGÉTARIEN** Tomate AB et vinaigrette Omelette Ratatouille Yaourt nature et sucre	Melon AB Gardianne de taureau MV : Crique au cantal PL Riz de Camargue IGP Saint-Nectaire AOP à la coupe Cookie au caramel et chocolat AB	Tomate AB et vinaigrette Rouille de seiche MV : Picoussels PL Pommes de terre vapeur Comté AOP à la coupe Fraises	**MENU ALTERNATIF** Salade verte et vinaigrette Boulettes de soja tomate basilic Carottes rondelles à l'huile d'olive Dessert au lait coco et framboise Fruit de saison AB
Semaine du 30 juin au 4 juillet	Paëlla de la mer MV : Haricots rouges sauce tomate paprika fumé Riz aux fruits de mer MV : Riz créole Chavroux Melon	**MENU VÉGÉTARIEN REPAS FROID** Tomate et vinaigrette Oeufs durs froids et mayonnaise Haricots verts vapeur servis froids Semoule au lait	**MENU VÉGÉTARIEN** Melon Curry de pois chiches Semoule au beurre Ile flottante	**MENU PIQUE-NIQUE** Tomates cerises à la croque au sel Saladière au thon MV : Coupelle de taboulé Chips Yaourt à boire à la fraise Fruit de saison AB

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
HVE : haute valeur environnementale
PL : produit local
: recette maison
MSC : pêche durable
MV : menu végétarien
: 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*

RETROUVEZ LES MENUS SUR

Montpellier

SUGGESTIONS MENUS DU SOIR

SEMAINE DU 2 AU 6 JUIN 2025

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de tomates Poêlée de légumes aux pommes de terre Saint-Nectaire Fruit de saison	Salade de betteraves Risotto aux poivrons et chorizo Tomme noire Cerises	**MENU À THÈME GREC** Falafels Moussaka maison Yaourt grec Fruit de saison	Melon Tarte tomate moutarde Salade verte Petits suisse nature Purée de fruits

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

MA CANTINE S'ENGAGE

VERS 100% DE PRODUITS BIO, LOCAUX OU LABELLISÉS QUALITÉ

2020	2021	2022	2023	2024	
• Pain • Céréales • Salades • Crudités • Fruits exotiques	• Œufs • Tomates • Fromages à la coupe • Melon • Viande	• + de viande (bœuf, veau, porc) • + de fromages • Œufs • Fruits de saison	• Légumineuses* • + de salades mélangées * • + de crudités* • + d'assortiments de légumes et de fruits de saison* • Cookies*	**76%** de produits bio, locaux ou labellisés qualité* + d'option végé bio (carré de seitan, carré boulgour, crique au cantal, ravioli ricotta épinard et tortellini au fromage) + de fromages + d'œufs	**100%** de produits bio, locaux ou labellisés qualité*
30%	40%	50%	60%		

Produits bio, locaux ou labellisés qualité (Appellation d'origine contrôlée (AOP), Indication géographique protégée (IGP), Label rouge, Haute Valeur Environnementale, Bleu-Blanc-Cœur, MSC Pêche durable, Produit de la ferme)

ACTUALITÉ

A L'ÉCOLE, ON APPREND AUSSI AVEC LES PAPILLES !

En 2025, la Ville de Montpellier a lancé une initiative originale dans plusieurs écoles : un guide de cuisine destiné aux enseignants, afin de sensibiliser les enfants aux enjeux de l'alimentation dès le plus jeune âge. À l'école maternelle Jean Cocteau, les élèves de la classe de Sophie Deleuze ont eu la chance de tester ce nouvel outil pédagogique.

Atelier cuisine

En 2025, la Ville de Montpellier a lancé une initiative originale dans plusieurs écoles : un guide de cuisine destiné aux enseignants, afin de sensibiliser les enfants aux enjeux de l'alimentation dès le plus jeune âge.

À l'école maternelle Jean Cocteau, les élèves de la classe de Sophie Deleuze ont eu la chance de tester ce nouvel outil pédagogique.
Lors d'un atelier printanier, les enfants ont commencé par cueillir des fraises dans le jardin pédagogique, découvrant au passage la coriandre et les fèves.
En dégustant les fruits, l'enthousiasme est immédiat : « C'est sucré », « c'est délicieux », « il y a du jus dedans ».
De retour en classe, l'enseignante les interroge : « Pourquoi les fruits sont-ils bons pour la santé ? Qu'est-ce que ça apporte ? » Les réponses fusent : « Des vitamines ! », « C'est bon à manger ! ».

L'activité se poursuit avec la préparation d'une recette simple et savoureuse proposée dans le guide. Munis de couteaux adaptés, les enfants équeutent

les fruits, préparent un sirop, et surtout, partagent un moment de plaisir et de découverte.
Pour Sophie Deleuze, la cuisine est bien plus qu'un jeu : elle développe la motricité, stimule les sens et constitue un excellent support pour l'éducation au goût et à l'alimentation. Si elle pratique déjà le jardinage et la cuisine avec sa classe, elle apprécie particulièrement dans ce nouveau guide son organisation souple par périodes, l'articulation entre jardinage et recettes, les astuces pratiques, ainsi que les indications sur le matériel à prévoir.
Face à l'enthousiasme des enfants et des enseignants, la Ville de Montpellier poursuit l'expérience. Le guide sera disponible dans toutes les écoles dès la rentrée et constitue le premier volet d'une collection pédagogique portée par la Cité de l'Alimentation.

SUNCHA Ville de Montpellier - Direction de la Communication - Imprimerie municipale - © Ville de Montpellier - Shutterstock images - 05/2025 - AR

Montpellier