

MENUS ST RUSTICE






Semaine n°01 : du 4 au 8 Janvier 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	REPAS VEGETARIEN + BIO	VENREDI	
 ENTRÉE	Betteraves vinaigrette B	P. de terre échalote	 BONNE ANNEE 2021 ! Jeudi, on fête l'Epiphanie : celui ou celle qui aura la fève sera le roi ou la reine!	Salade verte B		Salade Exotique	
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Colin meunière citron		Palette de porc au jus <i>S/porc : Feuilleté du pêcheur</i>		Omelette	 TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES Salade Exotique: riz, ananas, maïs Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise
	(Plat complet)	Carottes persillées B		Petits pois cuisinés <i>S/porc : Petit pois au jus</i>		Poêlée de légumes	
 PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais ail et fines herbes	Fromage frais sucré		Yaourt nature sucré		Coulommiers	
 DESSERT	Flan nappé caramel	Clémentines	Galette des Rois		Pomme B		

P.A. n°2

A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°02 : du 11 au 15 Janvier 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
 ENTRÉE	Blé aux petits légumes B	Potage de légumes B		Salade coleslaw	Pâté de campagne <i>S/porc : œuf dur</i>	
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Tajine de légumes aux pois chiches et semoule A		Bœuf bourguignon	Filet de colin sauce crustacés	B bio 1 élément bio/jour
	Purée de potiron	(Plat complet)		Riz créole B	Haricots beurre	
 PRODUIT LAITIER	Edam	Fondu président		Pavé 1/2 sel	Brie	L Local Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet
 DESSERT	Orange	Crème dessert vanille	Purée de pommes M	Banane B		

P.A. n°3

En gras les plats contenant du porc



MENUS ST RUSTICE

Semaine n°03 : du 18 au 22 Janvier 2021



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Potage Dubarry	Salade verte B		Céliéri rémoulade	Salade Incas B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux oignons	Parmentier de lentilles corail A		Emincé de dinde au curry	Beignets de poisson citron
	Coquillettes B	(Plat complet)		Carottes persillées B	Epinards béchamel
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Emmental		Camembert	Cotentin
DESSERT	Pomme	Flan chocolat		Far Breton M	Clémentines

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Incas: riz, carottes, maïs
Salade Western : haricots rouges, maïs, poivrons

P.A. n°4

Semaine n°04 : du 25 au 29 Janvier 2021



Escapade gourmande en Belgique

A alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Salade Western	Betteraves à l'échalote		Velouté de chicon (Endives)	Carottes râpées au citron B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Nuggets de blé A	Filet de colin sauce crevettes		Boulettes de bœuf à la liégeoise	Cassoulet <i>S/porc : cassoulet à la volaille</i>
	Haricots verts	Riz créole B		Pommes rissolées	(Plat complet)
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam		Fromage frais sucré B	Rondelé nature
DESSERT	Poire B	Banane		Gaufre	Purée pomme cannelle M

B bio

1 élément bio/jour

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°5









L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS ST RUSTICE

Semaine n°05 : du 1er au 5 Février 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Crêpe au fromage	Potage de légumes B		Salade fantaisie B	Salade coleslaw
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de dinde à la normande	Hachis parmentier		Tortis bolognaise de lentilles (sans viande) A	Blanquette de poisson
	Chou-fleur persillé	(Plat complet)		(Plat complet)	Semoule dorée B
 PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Carré fromager		Fondu président	Fromage frais sucré
 DESSERT	Pomme B	Crêpe de la chandeleur 		Crème dessert chocolat	Purée pomme ananas M








TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Antillaise: riz, ananas, poivrons
Salade fantaisie: céleri, pomme, raisins secs
Salade coleslaw: carottes, chou blanc, mayonnaise

P.A. n°1

A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°06 : du 8 au 12 Février 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Salade verte B	Salade de blé aux petits légumes		Potage de légumes B	Chou rouge vinaigrette B bio
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Rôti de porc au jus <i>S/porc : Croq végétarien</i>	Filet de lieu sauce curry		Chili sin carne A	Goulash de bœuf
	Purée Saint Germain	Carottes braisées B		(Plat complet)	Coquillettes B
 PRODUIT LAITIER	Bûchette mi chèvre	St Paulin		Yaourt nature sucré	Coulommiers
 DESSERT	Flan vanille	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>		Banane	Pomme

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément bio/jour

L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°2



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif








UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS ST RUSTICE

Semaine n°07 : du 15 au 19 Février 2021

VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI MARDI GRAS	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE					
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
 PRODUIT LAITIER					
 DESSERT					








TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°3

Semaine n°08 : du 22 au 26 Février 2021

VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE					
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
 PRODUIT LAITIER					
 DESSERT					

A alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

B bio

L Local

P.A. n°4



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif     

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRES DES TERRITOIRES

MENUS ST RUSTICE

Semaine n°09 : du 1er au 5 Mars 2021



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Chou rouge vinaigrette	Potage de légumes ^B		Salade Exotique ^B	Concombre vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf mironton	Parmentier de poisson		Croq blé épinards ^A fromage	Saucisse de Toulouse <i>S/porc : Omelette</i>
	Carottes braisées ^B	(Plat complet)		Poêlée de légumes	Lentilles
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam		Fromage blanc sucré	Emmental ^B
DESSERT	Barre bretonne	Banane	Pomme	Cocktail de fruits au sirop	

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Exotique: riz, ananas, maïs
Salade Vendéenne: chou blanc, raisins secs

P.A. n°5

^A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°10 : du 8 au 12 Mars 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade Vendéenne	Crêpe au fromage		Potage de légumes ^B	Carottes râpées ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de bœuf sauce aigre douce	Pilons de poulet		Blé aux haricots rouges ^A façon chili	Filet de lieu sauce citron
	Frites	Mitonnée de légumes		(Plat complet)	Semoule ^B
PRODUIT LAITIER	Camembert	Cotentin		Fromage frais sucré	Edam
DESSERT	Compote tous fruits ^B	Fromage blanc au coulis ^M ^B	Clafoutis aux pommes ^M	Crème dessert vanille	

En gras les plats contenant du porc

^B bio
1 élément bio/jour

^L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°1



^L Circuits courts/ Produits locaux ^M maison ^B bio ^A Alternatif



MENUS ST RUSTICE

Semaine n°11 : du 15 au 19 Mars 2021



Escapade gourmande en Suisse



	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Betteraves vinaigrette B	Lentilles à l'échalote B		Salade verte B	Salade coleslaw
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Riz à la cantonnaise A	Colin meunière citron		Croziflette au jambon <i>S/porc: croziflette à la dinde</i>	Sauté de bœuf printanier
PRODUIT LAITIER	(Plat complet)	Poêlée de légumes		(Plat complet)	Purée de p. de terre B
DESSERT	Vache qui rit	Yaourt nature sucré		Petit Suisse	Fromage frais ail et fines herbes
	Pomme	Orange		Gâteau Suisse aux carottes et pépites de chocolat	Flan nappé caramel

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise
Salade Arlequin: p. de terre, maïs, petits pois
Salade Antillaise: riz, ananas, poivrons

A alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

Semaine n°12 : du 22 au 26 Mars 2021

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade Arlequin	Concombre ciboulette		Chou rouge vinaigrette	Pâté de campagne <i>S/porc : œuf dur</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu de volaille	Quinoa aux pois chiches et tajine de légumes A B		Bœuf bourguignon	Filet de colin sauce bercy
PRODUIT LAITIER	Haricots verts B	(Plat complet)		Coquillettes B	Carottes persillées
DESSERT	Brie	Bûchette mi chèvre		Mimolette	Emmental
	Poire	Crème dessert chocolat		Purée de pommes M	Banane B

B bio

1 élément bio/jour

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°3



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif

Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS ST RUSTICE

Semaine n°13 : du 29 Mars au 2 Avril 2021



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Macédoine de légumes	Carottes râpées B	 <i>Mercredi, c'est le 1er AVRIL : n'oublie pas de faire une plaisanterie à tes amis!</i>	Salade verte B	Salade pastourelle B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier	Dahl de lentilles corail et riz A		Sauté de dinde au paprika	Colin meunière citron
	(Plat complet)	(Plat complet)		Mitonnée de légumes	Epinards béchamel
PRODUIT LAITIER	Fromage blanc sucré	Edam		Coulommiers	Rondelé
DESSERT	Pomme B	Crème dessert vanille	Dessert de Pâques	Banane	

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron

P.A. n°4

A : alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°14 : du 5 au 9 Avril 2021

	LUNDI de Pâques	REPAS VEGETARIEN	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE		Salade de riz, maïs, poivrons B	 <i>Mercredi, c'est le 1er AVRIL : n'oublie pas de faire une plaisanterie à tes amis!</i>	Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Nuggets de blé A		Filet de colin sauce crevettes	Bœuf aux oignons
		Petits pois		Boullgour B	Carottes braisées
		Yaourt nature sucré		Gouda	Fromage frais ail et fines herbes
PRODUIT LAITIER				Pomme	Fromage frais ail et fines herbes
DESSERT		Purée de pomme framboise M		Fromage frais ail et fines herbes	Madeleine B

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément bio/jour

L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°5



L Circuits courts / Produits **B** bio

MENUS ST RUSTICE

Semaine n°15 : du 12 au 16 Avril 2021

REPAS VEGETARIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Feuilleté au fromage	Chou blanc aux raisins		Concombre ciboulette	Carottes râpées ^B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde tandoori	Boulettes de bœuf sauce tomate		Tortis bolognaise de lentilles ^A ^B	Marmite de poisson
	Haricots verts	Pommes rissolées		(Plat complet)	Riz pilaf
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Camembert ^B		Emmental	Fromage blanc sucré
DESSERT	Pomme ^B	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>		Œuf au lait ^M	Purée pomme rhubarbe ^M

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade fantaisie: céleri, pomme, raisins secs
Salade de pâtes tricolore: pâtes tricolores, poivrons rouges et verts
Salade Antillaise: riz, ananas, poivrons

P.A. n°1

^A alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°16 : du 19 au 23 Avril 2021

VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
PRODUIT LAITIER					
DESSERT					

En gras les plats contenant du porc

^B bio
1 élément bio/jour

^L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°2



^L Circuits courts/ Produits locaux ^M maison ^B bio ^A Alternatif






Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENUS ST RUSTICE

Semaine n°17 : du 26 au 30 Avril 2021

VACANCES SCOLAIRES


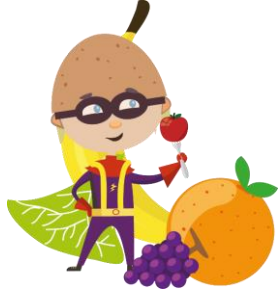





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 ENTRÉE					
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
 PRODUIT LAITIER					
 DESSERT					

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°3

A alternatif : sans protéine d'origine animale

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 ENTRÉE			 MAI, c'est le mois en fleur, le mois des fleurs. Le 1er mai, la reine des fleurs, c'est le muguet.		
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
 PRODUIT LAITIER					
 DESSERT					

En gras les plats contenant du porc

B bio

L Local

P.A. n°4

Menu validé en commission menu

L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif

Ansamble
UNE ALIMENTATION Saine & Naturelle
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES