



Restauration municipale Menus d'avril 2023



LUNDI

03-avr.

Râpé de carottes cuites à l'orange (10)
Emincé de volaille asiatique
Boulgour (1)
Camembert BIO (7)
Clémentine

MARDI

04-avr.

Salade de thon au basilic (4-10)
Boeuf BIO bourguignon
Pommes vapeur persillées
Bûchette de chèvre (7)
Barre glacée (1-6-7)

MERCREDI

Menu Océanie

05-avr

Salade avocat et ananas (10)
Grillade d'araignée de porc
Lentilles BIO aux saveurs des îles
Tomme grise (7)
Pomme cuite à la cannelle

JEUDI

Sans viande sans poisson

06-avr

Feuilleté au fromage (1-6)
Oeufs durs (3)
Epinards BIO à la crème (7)
Gouda (7)
Poire

VENDREDI

07-avr.

Laitue BIO au maïs (10)
Poisson frais à la provençale (4)
Purée de légumes (7)
Crème anglaise (7)
Fouace vendéenne (1-3-7)

GOUTER APS : Lait (7) – gaufre (1-3-7)

GOUTER APS : Pain – fromage (7)

GOUTER ALSH : Cake (1-3-7) - fruit

GOUTER APS : Petit suisse (7) – brioche (1-3-7)

GOUTER APS : Pain – bâton de chocolat



La recette de Fred de Cadou 11-avr

Salade fraîcheur aux agrumes (10)
Chili con carne BIO
Riz
Emmental (7)
Compote

12-avr.

Betteraves BIO vinaigrette (10)
Tarte salée (1-3-7)
Salade verte (10)
Mimolette (7)
Yaourt aux fruits (7)

13-avr.

Choux fleurs à l'aneth (10)
Haut de cuisse de poulet grillé
Frites
Cantal (7)
Kiwi BIO

14-avr.

Radis beurre
Filet de poisson frais (4)
Poêlée de courgettes
Plateau de fromage (7)
Semoule BIO (1-7)

GOUTER APS : Pain – pâte à tartiner (7-8)

GOUTER ALSH : Viennoiserie (1-3-7)

GOUTER APS : Fruit - BN chocolat (1-6-7)

GOUTER APS : Pain – compote

MENUS ALSH VACANCES D'AVRIL

17-avr.

Salade carnaval (7-10)
Poulet rôti
Haricots verts
Gouda BIO (7)
Pâtisserie (1-3-7)

18-avr.

Marco Polo (1-3-10)
Sauté de porc au curry
Poêlée de légumes BIO
Morbier (7)
Fraise

19-avr.

Salade maïs et tomates (10)
Bœuf stroganoff BIO
Pommes de terre
Rouy (7)
Yaourt (7)

Sans viande sans poisson

20-avr

Bâtonnets de légumes BIO
Pizza du Sud (1-7)
Salade verte (10)
Flan (1-3-7)

21-avr.

Nem's de légumes (1-9)
Filet de poisson frais beurre d'orange (4)
Ratatouille
Camembert BIO (7)
Ananas

GOUTER ALSH : Brioche (1-3-7) - compote

GOUTER ALSH : Laitage (7) – biscuit (1-3-7)

GOUTER ALSH : Pain au lait (1-3-7) – jus de fruit

GOUTER ALSH : Fruit – biscuit (1-3-7)

GOÛTER ALSH : Pain – bâton de chocolat

24-avr.

Betteraves à l'échalote (10)
Pâtes BIO (1)
Carbonara (7)
Coulommiers (7)
Pomme

25-avr.

Concombre BIO à la crème (7)
Poisson meunière (1-3-4-7)
Petits pois
Picon (7)
Tarte Alsacienne (1-3-7)

26-avr.

Salade œuf et lardons (3-10)
Chipolatas de volaille
Purée de pommes de terre BIO (7)
St Nectaire (7)
Cubes de poires cuites

27-avr.

Radis beurre
Veau à l'estragon
Semoule aux épices (1-9)
Fromage blanc BIO (7)
Boudoir (1-3-7)

28-avr

Sans viande sans poisson
Salade de chou et pommes BIO au curry (10)
Lasagnes d'épinard (1-3-7)
à la ricotta (7)
Liégeois (7)

GOUTER ALSH : Cake (1-3-7) – verre de lait (7)

GOUTER ALSH : Pain – bâton de chocolat

GOUTER ALSH : Viennoiserie (1-3-7)

GOUTER ALSH : Fruit – biscuit (1-3-7)

GOÛTER ALSH : Pain – pâte à tartiner (7-8)

Toutes nos viandes bovines sont d'origine Française

Liste des 14 allergènes : 1-Gluten, 2-Crustacés, 3-œufs, 4-Poisson, 5-Arachides, 6-Soja, 7-Lait, 8-Fruits à coque, 9-céleri, 10-Moutarde, 11-Sésame, 12-Sulfites, 13-Lupins, 14-Mollusques.

Menus scolaires et Accueil de Loisirs, APS : Accueil Périscolaire
Sous réserve des approvisionnements

La recette du mois nous est proposée par Fred de la CC CADOU

CHILI CON CARNE

Pour 4 pers. 400 g de viande hachée - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1 poivron jaune
8 tomates fraîches - 200 gr haricots rouges - 1 pt boîte de maïs - paprika - épice mexicaine
- Blanchir et cuire les haricots rouges - éplucher, hacher l'oignon et l'ail
- Découper le poivron et les tomates en petits cubes
- Faire revenir l'ail, l'oignon, le poivron et le piment dans un peu d'huile
- Ajouter la viande et laisser cuire 5 minutes
- Ajouter les tomates et 1/4l d'eau, saler poivrez et laisser mijoter 45 minutes
- 5 mn avant la fin de cuisson, ajouter les haricots rouges et le maïs
- Servir avec du riz,

