

semaine du 6 au 10 janvier 2020 BONNE ANNEE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
velouté de légumes variés	carottes râpées	tomates vinaigrette	pizza au fromage	salade de lentilles
sauté de bœuf VBF façon pot au feu	colin d'alaska sauce moutarde à l'ancienne	pilon de poulet (et merguez)	rôti de porc* froid	riz, carottes et cubes emmental
carottes (pomme de terre)	semoule	purée de pomme de terre	petits pois	
fromage ovale	petit fromage frais arôme	tomme	fromage à tartiner	yaourt sucré
galette frangipane	fruit frais	fruit frais	fruit frais BIO	brownie

semaine du 13 au 17 janvier 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
radis beurre	salade de maïs (pois chiche)	concombres vinaigrette	velouté potiron	taboulé
boulettes de bœuf VBF sauce colombo	nuggets de poulet	tarte méditerranéenne	jambon* qualité supérieur (et comichon)	poêlée de colin d'alaska doré au beurre
pomme de terre	haricots verts	riz (courgettes)	pommes de terre	chou fleur sauce blanche (pomme de terre)
camembert	yaourt arôme	fromage à tartiner	fromage à raclette	fromage frais sucré
compote de pomme	gâteau fourré fraise	cocktail de fruits	fruit frais BIO	fruit frais

MENUS CANTINE

semaine du 20 au 24 janvier 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
velouté tomate	carottes râpées	demi pamplemousse (sucre)	œuf dur mayonnaise	salade de pépinette
daube de bœuf VBF	cordons bleus de volaille	rôti de poulet jus aux herbes	raviolis aux légumes	pépites de colin aux céréales
coquillettes	pomme de terre et choux de Bruxelles	lentilles (et carottes)		carottes
petit fromage frais arôme	emmental à la coupe	coulommiers	fromage frais sucré	fromage à tartiner
fruit frais	mousse saveur citron	fruit frais	fruit frais BIO	spécialité pomme mirabelle

semaine du 27 au 31 janvier 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
carottes et haricots mungo	macédoine sauce mimosa	velouté poireaux pomme de terre	concombres vinaigrette	tomates vinaigrette
émincés de poulet sauce aigre douce	steak haché VBF	boulettes de soja sauce tomate	gratin savoyard* (jambon* pomme de terre fromage râpé)	colin d'alaska pané et citron
batonnière de légumes (riz)	frites	beignets de brocolis		haricots verts
st paulin	velouté aux fruits mixés	fromage frais arôme	petit fromage frais sucré	pointe de brie
litchis frais	madeleine marbrée chocolat	fruit frais	fruit frais BIO	crème dessert saveur vanille

JANVIER - FEVRIER - MARS 2020
VERT LE GRAND

Hôtel de Ville, Place de la Mairie
91810 VERT LE GRAND



semaine du 3 au 7 février 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
velouté potiron	tomates vinaigrette	concombres vinaigrette	accras de morue	radis beurre
bolognaise végétarienne	colin d'alaska sauce homardine	sauté de bœuf VBF sauce mironon	rôti de poulet froid	paupiette au veau sauce poivre
mezze penne	semoule (ratatouille)	chou fleur	petits pois	riz
yaourt arôme	camembert	mimolette	fromage blanc sucré	fromage à tartiner
crêpe au sucre (la chandeleur)	fruit frais	éclair parfum vanille	fruit frais BIO	spécialité pomme fraise

semaine du 10 au 14 février 2020 (Vacances scolaires)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
taboulé	saucisson à l'ail* et cornichon	tomates vinaigrette	carottes râpées	betteraves vinaigrette
omelette	manchons de poulet rôtis	colin d'alaska sauce crème de poivrons	raviolis de bœuf VBF	beignets de calamars et citron
poêlée de légumes (pomme de terre)	carottes	blé doré (ratatouille)		purée céleri pomme de terre
fromage blanc sucré	petit fromage frais arôme	munster	yaourt sucré	fromage ovale
fruit frais	fruit frais	liégeois chocolat	gaufrettes vanille	fruit frais BIO

semaine du 17 au 21 février 2020 (Vacances scolaires)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
salade écolière	velouté de légumes	salade de lentilles	salade verte et maïs	concombres vinaigrette
sauté de porc* sauce moutarde	rôti de bœuf VBF froid et ketchup	pizza au fromage	miettes de thon sauce tomate	pépites de colin aux céréales
haricots verts	pommes de terre façon sarladaise	laitue iceberg	tortis	petits pois carottes
édam	fromage blanc arôme	fromage à tartiner	bleu	yaourt sucré
fruit frais BIO	fruit frais	pêche au sirop	spécialité pomme passion	moelleux citron

semaine du 24 au 28 février 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
velouté de légumes verts	salade arlequin	carottes râpées	betteraves vinaigrette	œuf dur mayonnaise
sauté de bœuf VBF aux poireaux	filet de poulet et son jus	quenelles natures sauce nantua	nuggets de poulet	colin d'alaska pané et citron
semoule	frites	riz (champignons)	lentilles	haricots verts
petit fromage frais sucré	velouté aux fruits mixés	bûche au lait de mélange	emmental à la coupe	fromage à tartiner
fruit frais	gaufre au sucre	crème dessert praliné	fruit frais BIO	fruit frais

semaine du 2 au 6 mars 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
velouté poireaux pomme de terre	concombres vinaigrette	demi pamplemousse (sucre)	laitue iceberg	macédoine mayonnaise
boulettes au bœuf VBF sauce marocaine	haché au veau sauce curry	tarte au fromage	émincés de volaille à l'orientale	beignets de calamars (et citron)
pommes de terre	beignets de chou fleur	carottes	pommes campagnardes (mayonnaise ketchup)	épinards au gratin (pomme de terre)
petit fromage frais sucré	camembert	fromage frais arôme	mimolette	yaourt sucré
fruit frais	mousse au chocolat	gaufre chocolat	fruit frais BIO	fruit frais

semaine 9 au 13 mars 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
betteraves vinaigrette	radis beurre	velouté légumes variés	pizza au fromage	tomates vinaigrette
carbonnade de bœuf VBF	palets fromagers chèvre	parmentier au thon	jambon* qualité supérieure	colin d'alaska sauce fondue de poireaux
farfalles	chou fleur sauce blanche (pomme de terre)		haricots verts et beurre	riz
fromage frais à tartiner	fromage ovale	petit fromage frais sucré	tomme	yaourt arôme
fruit frais	flan goût vanille nappé caramel	fruit frais	fruit frais BIO	gâteau fondant chocolat

semaine du 16 au 20 mars 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
salade de maïs (tomates)	carottes râpées	salade quimpéroise (pdt thon)	salade verte sauce mimosa	concombres vinaigrette
boeuf VBF bourguignon	cassoulet * (saucisson à l'ail, saucisse)	nuggets de poulet	tortellini ricotta épinards	poêlée colin d'alaska doré au beurre
purée de pomme de terre		haricots plats d'Espagne		poêlée de légumes (pomme de terre)
petit fromage frais arôme	emmental à la coupe	bûche au lait de mélange	fromage frais à tartiner	fromage frais sucré
fruit frais	liégeois chocolat	fruit frais	fruit frais BIO	gâteau moelleux pomme caramel

semaine du 23 au 27 mars 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
betteraves vinaigrette	radis beurre	accras de morue	salami* et comichon	concombres vinaigrette
lasagnes au boeuf VBF	omelette à l'emmental râpé	rôti de boeuf VBF froid et ketchup	filet de poulet sauce tandori	moules sauce crémeuse
	haricots verts	brocolis au gratin (pomme de terre)	blé doré (ratatouille)	frites
velouté aux fruits mixés	pointe de brie	coulommiers	petit fromage frais arôme	édam
fruit frais	crème dessert chocolat	fruit frais	fruit frais	purée de pomme BIO



Chers enfants,

2019, c'est fini ; vive 2020 ! L'hiver est arrivé, et avec lui, le froid, l'humidité mais aussi la neige toute blanche ; elle n'est pas encore tombée à l'heure où je vous écris ces quelques mots, mais, peut-être tombera-t-elle en Janvier ou Février, qui sait ! Vous avez repris le trajet de l'école et de toutes vos activités extrascolaires mais aussi de votre restaurant scolaire le midi, que ce soit pendant les périodes scolaires ou du centre de loisirs.

Afin d'affronter l'hiver en pleine forme, d'éviter la lassitude du second trimestre, les vilains rhumes et mauvaises gripes, je vous recommande de bien manger le midi dans votre restaurant scolaire. Ce sont vos nouveaux conseillers municipaux enfants qui, avec la commission des menus, vous ont proposé les différents repas pour ces 3 mois d'hiver et je vous conseille de profiter en particulier de toutes les crudités (une au moins à chaque repas) qui sont très riches en vitamines. Ce sont elles qui vous donneront de l'énergie pour bien affronter cet hiver.

Les vitamines sont présentes dans toutes les crudités, aussi bien les légumes comme les carottes, les radis, le chou, la salade, et j'en passe... que dans tous les fruits, dont 1 fruit BIO par semaine, que vous mangez à longueur d'année.

Vous voyez, la nature a tout prévu pour vous garder en bonne santé puisque les vitamines existent sous de multiples formes. Profitez, profitez de ses trésors, ainsi vous garderez bon pied, bon œil et bonne mine toute l'année !

Bruno NICOLAS
Maire adjoint chargé des
Affaires scolaires et périscolaires.