

## Menus MONTCARRA

Novembre - Décembre 2018

### ÉDITO

Les menus servis à vos enfants sont riches en fruits et légumes de saison afin de couvrir leurs besoins nutritionnels quotidiens.






Pour donner envie aux plus jeunes en particulier de les goûter, les animations les mettent en scène de manière ludique. Il ne s'agit pas de les camoufler, au contraire ! Ils sont dégustés sous forme d'amuse-bouche, intégrés aux recettes « Pas pareilles », ou présentés sous toutes les coutures lors des animations « À l'écoute de ma planète » notamment.

Avec humour et pédagogie, manger des fruits et légumes devient un plaisir.

Bon appétit.





### Du 5 au 9 novembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 5	Taboulé 	Poisson pané frais et citron	Chou-fleur ● persillé	Tomme grise	Fruit
Mar. 6	Salade verte 	Steak haché de bœuf charolais au jus <i>Boulettes végétales sauce curry</i>	Gratin de pommes de terre	Camembert	Flan nappé caramel
Jeu. 8	Salade d'endives et croûtons Vinaigrette moutarde à l'ancienne 	Omelette 	Carottes ● à la ciboulette	Kiri	Eclair à la vanille
Ven. 9	Potage de potiron à la vache qui rit 	Jambon blanc* <i>Pavé de merlu sauce crème ciboulette</i>	Fusilli ●	Yaourt nature	Fruit ●

**AMUSE-BOUCHE : MARMELADE DE BUTTERNUT-GINGEMBRE**




### Du 12 au 16 novembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 12	Salade de pommes de terre	Galopin de veau au jus <i>Croustillant fromager</i>	Épinards ● béchamel	Brie	Fruit
Mar. 13	Mortadelle* et cornichons <i>Sardines et beurre</i>	Pavé de colin sauce poulette (moules, crème, champignons)	Blé ●	Chanteneige	Fruit
Jeu. 15	Céleri rémoulade 	Couscous au poulet et ses légumes (semoule ●) <i>Couscous de poisson</i>		Saint-Paulin	Compote de pomme cassis
Ven. 16	Chou chinois vinaigrette aux herbes	Bœuf bourguignon <i>Œufs durs sauce mornay</i>	Haricots verts ●	Petit fromage frais aux fruits	Cake au chocolat et noix 

**LES PAS PAREILLES**

### Du 19 au 23 novembre 2018

### Semaine européenne de la réduction des déchets

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 19	Carottes râpées ●	Escalope de dinde au jus <i>Dés de poisson sauce crème</i>	Pommes de terre persillées	Cantadou	Cocktail de fruits au sirop
Mar. 20	Salade de lentilles	Potimenter de bœuf <i>Potimenter de poisson</i>		Fromage blanc	Fruit
Jeu. 22	Salade verte et maïs 	Quenelles sauce financière 	Riz ●		Crème dessert au chocolat
Ven. 23	Salade de pâtes ● vinaigrette balsamique	Poisson meunière	Petits pois	Saint-Nectaire	Fruit ●

**MISSION ANTI GASPI**

## Du 26 au 30 novembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 26	Salade de blé	Nugget's de volaille et ketchup <i>Beignets de poisson</i>	Brocoli ●	Emmental	Fruit
Mar. 27	<b>Chou blanc râpé</b> LOCAL vinaigrette à l'échalote	Sauce au thon	Macaroni ●	Samos	Ile flottante
LES PAS PAREILLES					
Jeu. 29	Rillettes de poisson et pain navette	Sauté de porc* sauce marengo <i>Pavé de hoki sauce tomate</i>	Flageolets	Carré	Fruit
Ven. 30	Salade d'endives et noix LOCAL	Boulettes de bœuf charolais sauce façon orientale <i>Boulettes végétales</i>	Purée crêcy (carottes) ●	<b>Yaourt nature</b> BIO LOCAL	Gâteau aux pommes

## Du 3 au 7 décembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 3	Salade de pâtes ●	Pavé de colin citron persillé	Gratin de chou-fleur ●	Yaourt aromatisé	Fruit
Mar. 4	Chou chinois vinaigrette moutarde à l'ancienne	Samoussa aux légumes	Riz ● tomaté	Tomme blanche	Compote de pommes poires
LES PAS PAREILLES					
Jeu. 6	<b>Céleri rémoulade</b> LOCAL	Steak haché de bœuf charolais au jus <i>Pavé de merlu sauce coco citron vert</i>	Haricots verts ●	Kiri	Flan patissier
Ven. 7	<b>Salade verte</b> LOCAL	Tartiflette savoyarde au porc* <i>Poisson, pommes de terre, fromage</i>			<b>Fromage blanc façon Stracciatella</b> (aux deux chocolats)

## Du 10 au 14 décembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 10	Salade de haricots blancs	Cuisse de poulet au jus <i>Tarte au fromage</i>	Carottes ● persillées	Montboissié	Fruit
Mar. 11	Salade d'endives et croûtons vinaigrette à l'échalote LOCAL		Coquillettes ● à la bolognaise <i>Sauce au thon</i>	Camembert	Liégeois au chocolat
AMUSE-BOUCHE : CROSNES CRÉMÉS					
Jeu. 13	Potage de légumes	Rôti de porc* froid et ketchup <i>Pavé de colin sauce à l'oseille</i>	Purée de pommes de terre	<b>Yaourt nature</b> BIO LOCAL	Fruit
Ven. 14	<b>Chou blanc râpé</b> LOCAL	Poisson pané frais et citron	Epinards ● béchamel	Six de Savoie	Cake à la noix de coco

## Du 17 au 21 décembre 2018

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 17	<b>C'EST LA FÊTE ! REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL DE NOËL</b>				
Mar. 18	<b>Carottes râpées</b> LOCAL	Pavé de merlu sauce Bretonne	Blé ●	Vache qui rit	Flan à la vanille
Jeu. 20	Salade de chou-fleur	Escalope de dinde au jus	Pommes de terres noisettes	Yaourt nature	Compote de pommes
Ven. 21	Salade de riz ● vinaigrette aux herbes	Omelette	Purée de courge	Tomme grise	Fruit

● Produit BIO



Produit local



Produit BIO et local



Plat du chef



Plat végétarien



### LES AMUSE-BOUCHE

Nous construisons avec vous l'éducation alimentaire de votre enfant. Pour l'aider à s'éveiller à de nouvelles saveurs, nous avons à cœur de lui faire goûter de nouvelles recettes. Pour l'encourager, le programme d'animations prévoit dans l'année 10 animations « Amuse-bouche ».

Le principe est simple : une fois par mois, votre enfant reçoit un pot cartonné contenant une recette à goûter en toute petite quantité. Celle-ci peut être sucrée, salée, chaude ou froide. Une fois goûtée, votre enfant vote : 1 jeton vert « *J'ai aimé* » ou 1 jeton rouge « *Je n'ai pas aimé* » à placer dans une urne. Pour l'aider à identifier ce qu'il a goûté, l'affiche du jour montre les ingrédients sous leur forme brute et donne quelques indications sur son aspect, son goût, sa texture...

Au programme : en novembre, la marmelade butternut-gingembre et en décembre les crosnes crévés.