

## Menus MONTCARRA

Mars - Avril 2019

### ÉDITO





Au Printemps, les fruits et légumes s'épanouissent et les variétés apparaissent nombreuses sur les étals des marchés. Cela se ressent dans les menus de vos enfants et dans les animations proposées à la cantine. De nombreuses nouvelles recettes riches en végétaux sont imaginées par les Chefs pour aider les enfants à les apprécier.

Tout ceci est possible grâce entre autres à l'activité des abeilles. C'est le message de sensibilisation apporté par la seconde opération de sensibilisation « A l'écoute de ma planète » à découvrir en mars.





Bonne lecture





### Du 4 au 8 mars 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 4	Salade de blé	Poisson pané frais et citron	Haricots verts ●	Fromage blanc	Fruit 
Mar. 5	Salade verte 	Chili végétarien (haché végétal, haricots rouges) 	Riz ●	Camembert	Crème dessert à la vanille
Jeu. 7	Salade de haricots blancs	Daube de bœuf à la provençale (tomates, olives, oignons, persil) <i>Crêpe au fromage</i>	Carottes ●	Tomme grise	Fruit
Ven. 8	Salade d'endives et pommes vinaigrette aux herbes 	Poulet rôti au jus <i>Omelette à la tomate</i>	Pommes noisette	Rondelé nature	Compote de pommes






### Du 11 au 15 mars 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 11	Salade de pois chiche	Potimenter de bœuf <i>Potimenter de poisson</i>		Carré	Fruit
Mar. 12	Céleri rémoulade 	Penne ● sauce au thon tomate basilic et emmental râpé			Flan au chocolat
Jeu. 14	Salade de betteraves vinaigrette balsamique	Saucisses de Strasbourg* <i>Œufs durs sauce tomate</i>	Lentilles ● mijotées	Yaourt nature bio local 	Fruit
Ven. 15	Salade iceberg	Emincé de poulet au jus <i>Croustillant fromager</i>	Épinards ● béchamel	Fromy	Brownie mexicain 





### Du 18 au 22 mars 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 18	Chou blanc râpé vinaigrette gourmande à la carotte	Quenelles sauce financière (Tomates, olives, champignons) 	Vol au vent	Petit moulé nature	Compote pomme-cassis
Mar. 19	Taboulé	Sauté de dinde sauce façon cervoise (oignons, carottes, jus de pommes, concentré de tomates) <i>Tarte au fromage</i>	Chou-fleur ●	Petit fromage frais aux fruits	Fruit ● Amuse-bouche : Mix lait pain d'épices
Jeu. 21	Salade verte 	Steak haché de bœuf charolais au jus <i>Poisson sauce safrané</i>	Gratin de Macaroni ●	Pont l'Évêque	Flan nappé caramel
Ven. 22	Cervelas* et cornichons <i>Œufs durs mayonnaise</i>	Filet de colin sauce au basilic	Purée de céleri	Saint-Nectaire	Fruit





## Du 25 au 29 mars 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 25	Chou chinois 	Bœuf bourguignon <i>Poisson meunière</i>	Petits pois	Yaourt aromatisé de nos fermes 	Beignet chocolat-noisette
À L'ÉCOUTE DE MA PLANÈTE					
Mar. 26	Rillettes de canard et pain navette <i>Samoussas de légumes</i>	Pavé de merlu MSC sauce Bretonne (crème, champignon, poireaux)	Semoule ●	Petit Cotentin	Fruit 
Jeu. 28	Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive 	Omelette à la tomate 	Pommes de terre ● persillées	Saint-Paulin	Liégeois à la vanille
Ven. 29	Crêpe au fromage	Rôti de dinde froid et ketchup <i>Quenelles sauce crème</i>	Brocoli	Coulommiers	Fruit







## Du 1<sup>er</sup> au 5 avril 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 1 <sup>er</sup>	Salade mexicaine (haricots rouges, poivrons, tomates, maïs)	Poisson meunière	Purée de potiron	Camembert	Fruit 
Mar. 2	Salade coleslaw (carottes  )	Farfallines ● à la bolognaise  <i>Egrénée végétale à la tomate</i>		Fraidou	Compote de pommes-bananes Amuse-bouche : yaourt au lait de chèvre vanille
Jeu. 4	Salade de haricots verts vinaigrette à la ciboulette	Poulet façon Yassa (épices, moutarde, citron) <i>Œufs durs sauce aurore</i>	Riz ●	Bûche lait de mélange	Fruit
Ven. 5	Salade verte 	Choucroute (saucisses de porc, Echine de porc) Alsacienne <i>Choucroute de la mer</i>		Fromage blanc	Chou à la crème

## Du 8 au 12 avril 2019

	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 8	Salade de pâtes	Boulettes de bœuf sauce dijonnaise (moutarde, oignons, échalotes) <i>Crêpes au fromage</i>	Chou-fleur	Emmental	Fruit
Mar. 9	Salade d'endives et croûtons 	Emincé de poulet basquaise <i>Pavé de merlu sauce basquaise</i>	Semoule ●	Carré	Flan à la vanille
Jeu. 11	Salade de lentilles vinaigrette moutarde à l'ancienne	Sauté de porc au curry <i>Boulettes végétales</i>	Carottes ●	Yaourt nature bio local 	Fruit
LES PAS PAREILLES					
Ven. 12	Céleri rémoulade 	Parmentier au thon 		Vache qui rit	Crumble pomme, poire, cacao

## Du 29 avril au 3 mai 2019


	HORS D'ŒUVRE	PLAT PRINCIPAL	GARNITURE	FROMAGE	DESSERT
Lun. 29	Salade de pommes de terre	Cordon bleu <i>Croustillant fromager</i>	Petits pois	Yaourt de nos fermes 	Fruit
C'EST LA FÊTE					
Mar. 30	Carottes râpées vinaigrette au basilic	Dés de poisson sauce citron	Blé ●	Tartare nature	Compote de pommes et <b>Sujet en chocolat</b>
Jeu. 2	Taboulé 	Sauté de bœuf aux olives <i>Tarte au fromage</i>	Brocoli ●	Brie	Fruit 
MISSION ANTI-GASPI					
Ven. 3	Salade verte 	Fiori à la tomate et mozzarella (pâtes fraîches) 			Fromage blanc, fraise, pistache 

\*Plat à base de porc.  
Plat de remplacement.

● Produit BIO



Produit local 

Produit BIO et local 

Plat du chef 

Plat végétarien 



### « Le monde des abeilles »

En mars, le second volet des animations « A l'écoute de ma planète » met en lumière l'univers des abeilles et explique aux enfants comment les protéger. Pour soutenir le travail des apiculteurs et contribuer à installer de nouvelles ruches, les enfants peuvent rapporter le feuillet qui leur a été remis à la cantine en y dessinant une abeille posée sur une fleur.

Chaque dessin rapporté symbolisera une abeille protégée. Cette animation est réalisée en partenariat avec l'Union Nationale des apiculteurs français et le programme « Abeille, Sentinelle de l'environnement ».