

# MENU ENFANTS

Du lundi 5 au vendredi 9 janvier 2026



## LUNDI

Betterave vinaigrette, mâche

**Filet de colin d'Alaska pané,**

**sauce tartare**

**Bio** (œufs Bio, câpres, cornichons, **moutarde**)

Haricots verts

**Fromage**

Clémentines



## MARDI

**Potage Crécy Briard**

(carottes, **céleri**, oignons, pommes de terre)



**Rôti de bœuf, beurre maître d'Hôtel**

**Spaghetti Bio**

**Galette des Rois "maison"**



## MERCREDI

Carottes râpées



**Pintade, sauce crème**

(crème fermière, oignons)



**Petits pois à la française**

(carottes, lardons, oignons, scarole)

**Fromage**

**Mousse au chocolat "maison"**



## JEUDI

**Potage parmentier**

**Bio** (lait Bio, pommes de terre, poireaux)

**Omelette au fromage**

**Bio** (œufs Bio, **emmental**)

Frites

**Kiwi**



## VENDREDI

**Salade carnaval**

(chou blanc, concombres, radis, maïs, échalotes, ail, **moutarde**, persil)



**Filet de cabillaud, sauce crème au chorizo**

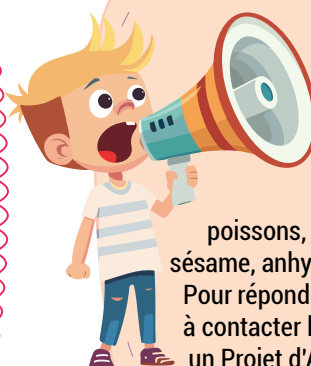
(crème fermière, chorizo, échalotes, **fumet de poisson**, citron)

**Chou-fleur, brocolis**

**Fromage blanc sucré**



## ALLERGIES



Les plats proposés sont susceptibles de contenir un ou plusieurs des 14 allergènes à déclaration obligatoire du règlement n°1169 / 2011 du 25 octobre 2011 (liste des allergènes : céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, poissons, arachides, soja, lait, fruits à coques, **céleri**, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfite, lupin, mollusques).

Pour répondre à vos préoccupations et obligations, nous vous invitons à contacter la médecine scolaire et le directeur de l'école afin d'établir un Projet d'Accueil Individualisé avec notre service.

## LA STAR DE LA SEMAINE

### LE CHOU-FLEUR



Apprécié des Grecs et des Romains dès l'Antiquité, il tombe dans l'oubli pendant une longue période. En Europe, on redécouvre le chou-fleur au XVIe siècle, grâce à des marins italiens qui le ramènent du Levant. Dès la fin du XIXe siècle, près de vingt variétés de choux-fleurs sont produites dans l'Hexagone, devenu l'un des pays spécialistes de ce légume.

Le chou-fleur est source de vitamine C qui dynamise le système immunitaire, riche en vitamines B, essentielles pour la santé cardiovasculaire et pour les os, source de vitamine K, idéale pour préserver la solidité osseuse. Ses lipides, composés d'acides gras (type oméga 3) permettent de lutter contre le mauvais cholestérol, et donc de préserver les artères. Enfin, ce crucifère possède aussi des vertus antioxydantes et anti-inflammatoires grâce à la manganèse qu'il contient. Un atout de taille pour préserver le système cardiaque.



## TRAÇABILITÉ

Nous privilégions les filières locales et fermières et l'origine française de nos produits. "Notre établissement scolaire fournit des produits laitiers subventionnés par l'Union Européenne dans le cadre du régime européen de distribution de lait aux écoles".



**Les mets soulignés et en gras peuvent être allergènes chez certaines personnes**