

Mars 2024



Tables Communes
Restauration Publique
Ecoresponsable



	lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8	lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
	Menu continent américain					Menu chasse aux œufs				
Entrée		Salade verte vinaigrette 🍴	Salade de riz 🍴	Endives et maïs vinaigrette 🍴	Carottes râpées 🍴 *	Betteraves vinaigrette 🍴		Salade verte vinaigrette et croûtons 🍴	Soupe de légumes 🍴 🍴	Coleslaw aux dés de fromage 🍴
Plat principal	Sauté de porc au caramel 🍴 ou egrainé de pois 🍴 sauce provençale	Omelette nature 🍴	Filet de poisson sauce orientale 🍴	Tortelloni et émulsion de carottes au cerfeuil 🍴	Sauté de boeuf 🍴 au paprika	Coquillettes aux pois chiches 🍴	Filet de poisson meunière	Emincé de boeuf 🍴 sauce moutarde	Quiche au fromage	Wings de poulet ou nuggets de blé
Fromage Laitage	Semoule complète 🍴 🍴	Ecrasé de pommes de terre et pois cassés 🍴 🍴	Haricots verts 🍴		Duo de brocolis et chou fleur 🍴	Ratatouille	Jeunes carottes et pommes de terre	Blé 🍴 🍴	Salade verte vinaigrette 🍴	Potatoes et ketchup
Dessert	Gouda	Fromage blanc nature 🍴 *	Yaourt aromatisé	Brie	Saint Paulin 🍴 *	Petit suisse nature 🍴 *	Emmental 🍴 *	Camembert	Yaourt aromatisé 🍴 🍴	
	Fruit		Fruit	Flan au chocolat 🍴	Semoule au lait	Fruit	Fruit 🍴 *	Purée de pomme banane 🍴		Pancake et sirop d'érable
Entrée		Pomelo	Carottes râpées 🍴 vinaigrette 🍴	Radis râpé et maïs vinaigrette	Salade verte vinaigrette 🍴	Salade de pâtes tricolores 🍴	Betteraves vinaigrette	Soupe de légumes 🍴 🍴	Carottes râpées 🍴 🍴 et dés d'emmental vinaigrette à l'orange 🍴	Salade verte vinaigrette 🍴
Plat principal	Lentilles 🍴 🍴 à la tomate 🍴	Sauté de porc 🍴 au curry 🍴 ou egrainé de pois 🍴 au curry	Mélange de légumes 🍴	Sauté de boeuf 🍴 aux haricots rouges 🍴	Ecrasé de pomme de terre au colin 🍴	Filet de poisson sauce citron 🍴	Dhal de lentilles corail 🍴	Poulet rôti 🍴 aux épices 🍴	Sauté de mouton 🍴	Bouchées lentille sarrasin sauce tomate
Fromage Laitage	Riz 🍴 🍴	Haricots verts et flageolets	Pâtes 🍴 🍴	Trio de légumes 🍴		Petits pois	Pommes vapeur 🍴 🍴	Chou-fleur fleurettes béchamel 🍴 et fromage râpé	Haricots verts 🍴	Pâtes semi complètes 🍴 🍴
Dessert	Fromage blanc nature 🍴 *	Comté 🍴 *	Fromage fondu		Yaourt nature 🍴 🍴 *	Saint Paulin 🍴 *	Petit suisse nature 🍴 *			Camembert
	Fruit	Crème dessert vanille	Purée de pommes	Semoule au lait	Fruit 🍴 *	Fruit	Fruit 🍴 *	Banane	Tarte aux pommes et surprise au chocolat	Purée de fruits 🍴



La composition complète des menus (ingrédients, allergènes et goûters) est disponible sur ce QR code.



Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus.



📍 @tables_communes

Avril 2024



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable



	lundi 1 FÉRIÉ	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5	lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
Entrée		Pomelo	Haricots verts vinaigrette	Salade verte vinaigrette et croustons	Duo carottes et céleri vinaigrette	Salade de pommes de terre aux olives	Salade de lentilles	Endives vinaigrette au miel		Salade verte vinaigrette et dés de fromage
Plat principal		Sauté de boeuf aux oignons	Ecrasé de pommes de terre au colin	Riz doré	Gnocchis sauce tomate	Filet de poisson sauce citron	Poulet rôti	Oeuf à la coque	Emincé de boeuf aux lentilles	Semoule complète
Fromage Laitage		Fromage fondu	Emmental ou mimolette	Camembert *	Fromage blanc aromatisé	Haricots verts	Ratatouille	Frites	Pâtes	Légumes couscous
Dessert		Riz au lait	Fruit	Crème dessert chocolat	Fruit	Saint Paulin	Yaourt nature	Comté	Brie	Purée de pomme fraise
	lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19 Menu Continent asiatique	lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
Entrée		Salade de pépinettes	Chou blanc sauce soja	Salade verte vinaigrette et dés de fromage	Raïta de concombre	Salade iceberg vinaigrette	Betteraves et maïs vinaigrette	Concombre vinaigrette	Salade de pommes de terre aux olives	Carottes râpées *
Plat principal	Dhal de lentilles corail	Sauté de boeuf au romarin	Légumineuses façon bolognaise	Filet de poisson meunière	Sauté de dinde façon tandoori	Brandade de morue	Omelette nature	Egrainé de pois façon chili et emmental râpé	Emincé de boeuf aux lentilles	Grillade de porc sauce charcutière ou quenelles nature sauce tomate
Fromage Laitage	Fromage blanc aromatisé	Fromage fondu	Comté		Yaourt à la noix de coco		Printanière de légumes	Galette de blé	Duo haricots verts et beurre	Céréales gourmandes
Dessert	Fruit	Fruit	Purée de pomme abricot	Gâteau aux poires et pépites de chocolat	Fruit	Purée de pomme banane	Fruit	Flan au caramel	Fruit *	Fromage blanc nature *

Produit issu de l'Agriculture Biologique

Indication Géographique Protégée

Plat élaboré par nos cuisiniers à partir de produits bruts ou peu transformés

* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

Pain à tous les repas

Produit issu d'Île-de-France ou des régions limitrophes selon la définition du référentiel Ecocert en cuisine

Appellation d'Origine Protégée

Œuf ou viande de France

◇ Fruits de saison : pomme poire prune melon pêche nectarine raisin banane

Haute Valeur Environnementale

Label Rouge