












TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

Du 2 au 6 septembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	 Menu de bienvenue Jus de pomme Melon	 Salade de tomates Concombre en rondelles Vinaigrette huile d'olive et citron	Cake au fromage 	Salade de pâtes aux dés de mimolette Boullgour, tomate et poivron	 Salade verte Vinaigrette moutarde Salade coleslaw
Plat protidique	Cheeseburger	Sauté de porc  Sauce tomate	Filet de hoki Sauce coco citron vert	Emincés de dinde  Sauce kebab	Sauté de bœuf poivrade  Aubrac (oignon, carotte, herbes)
Sa garniture	Potatoes	 Coquillettes	Duo de courgettes en gratin	Carottes	Printanière de légumes
Produits laitiers au choix	Cantadou ail et fines herbes Cantafris	Emmental Montcadi croûte noire	Petit fromage frais sucré	Fromage blanc sucré différemment : Sucre Sucre roux Confiture d'abricots	 Pointe de brie Coulommiers
Desserts au choix	Compote de pomme et banane Compote de pomme	Mousse au chocolat au lait	Fruit frais	 Fruit au choix	Gâteau au chocolat 
Goûters			Fruit frais Pain + fromage		











TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

sOgeres

Du 9 au 13 septembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Tranche de pastèque Melon vert	**Amuse-bouche : Purée pomme figue** Salade de pommes de terre aux fèves et poulet, mayonnaise ketchup Taboulé	Carottes râpées  Vinaigrette gourmande à la carotte	Salade de betteraves  rouges Macédoine mayonnaise	Tomate  et mozzarella Salade iceberg Vinaigrette moutarde
Plat protidique	Omelette  Sauce basquaise	Cordon Bleu de volaille	Sauté d'agneau  Sauce hongroise (crème, oignon, paprika)	Filet de colin Sauce marseillaise (ail, tomate, huile d'olive)	Sauté de dinde  Sauce aigre douce (oignon, tomate, vinaigre)
Sa garniture	Farfallines	Epinards branches à la crème	Purée de courgette, basilic et olive	Riz	Semoule
Produits laitiers au choix	Petit fromage frais aux fruits Petit fromage frais sucré	Carré Fourme d'Ambert AOP	Fraidou	Mimolette Edam	Cantafrais Cantadou
Desserts au choix	Cocktail de fruits Pêches au sirop	Fruit  au choix	Fromage blanc façon tatin 	Fruit au choix	Ile flottante
Goûters			Fruit frais Gâteau marbré 		
















TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

Du 16 au 20 septembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Boulgour, concombre et tomate Salade de riz	Melon Concombre en rondelles Vinaigrette moutarde	Céleri rémoulade	Rillettes de canard	 Carottes râpées Salade de tomates Vinaigrette au basilic
Plat protidique	Carmentier de bœuf charolais  	 Chipolatas	Emincé de bœuf  Sauce niçoise (poivron, oignon, tomate, ail, thym)	Clafoutis de courgettes, pomme de terre et mozzarella 	Filet de merlu Sauce dieppoise (crustacés, tomate, crème fraîche)
Sa garniture		Lentilles mijotées 	Haricots verts à l'ail		Blé
Produits laitiers au choix	Fromage blanc sucré Fromage frais de campagne	Tomme Grise Emmental	Camembert	Yaourt aromatisé Yaourt nature	Vache qui rit Rondelé ail et fines herbes
Desserts au choix	Fruit au choix 	Flan à la vanille nappé caramel Flan à la vanille	Tarte normande 	 Fruit au choix	Compote de pommes et prunes  Compote de pommes 
Goûters			Jus de fruits Pain + confiture		
















TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix



Du 23 au 27 septembre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Taboulé Salade de penne au thon et pesto rouge 	Salade de tomates  Salade iceberg Vinaigrette au miel et moutarde à l'ancienne	Saucisson sec	Salade de haricots beurre à l'échalote Brocolis façon mimosa	**Les pas pareille** Concombre en cubes Salade coleslaw
Plat protidique	Daube de bœuf charolais à la provençale 	Nuggets de blé, ketchup 	Découpe de poulet rôti au jus  	Filet de colin Sauce crème	Echine demi-sel 
Sa garniture	Carottes	Duo de courgettes à la crème	Ratatouille à la niçoise et blé	Gnocchetti	Purée de pois cassés
Produits laitiers au choix	Mimolette Tomme grise	Coulommiers Carré	Saint Paulin	Petit suisse nature Petit fromage frais aux fruits	Petit Moulé Petit Moulé ail et fines herbes
Desserts au choix	Fruits au choix 	Crème dessert à la vanille Crème dessert au chocolat	Fruit  frais	Assiette de fruits d'automne	Gâteau amande chocolat framboise  farine  
Goûters			Compote Gâteau yaourt 		












TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

Du 30 septembre au 4 octobre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Salade de betteraves rouges Macédoine vinaigrette	**Amuse-bouche : Bouchée de légume (chou-fleur)** Salade iceberg et oignons frites Salade iceberg et maïs Vinaigrette moutarde	Œuf dur Mayonnaise	Salade de blé et concombre à la menthe Torti tricolores Vinaigrette moutarde	 Carottes râpées Salade de tomates Vinaigrette aux herbes
Plat protidique	Colombo de porc 	Cordon bleu de volaille, Sauce ketchup	Sauté de veau  au romarin	Courmentier de bœuf charolais  	Filet de colin Sauce citron
Sa garniture	Riz	Epinards béchamel	Haricot blanc à la tomate		Torti
Produits laitiers au choix	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé	Saint Paulin Edam	Emmental	Camembert   Brie	Cantafrais Cantadou ail et fines herbes
Desserts au choix	Fruit au choix 	Flan chocolat Flan à la vanille nappé caramel	Fruit au choix	Fruit au choix	Gâteau marbré 
Goûters			Fruit frais Pain + miel		



TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

Du 7 au 11 octobre 2019 : Du fromage à tous les étages !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Haricots verts à l'échalote	Concombre en rondelles Vinaigrette moutarde	Emincé d'endives aux croûtons	Taboulé Semoule	Sirop de grenadine Salade de tomate Vinaigrette à la moutarde et au basilic
Plat protidique	Coquitiflette (dés de dinde, fromage à tartiflette)	Sauté de bœuf charolais Sauce au thym	Manchons de poulet	Tarte aux 3 fromages	Poisson pané frais
Sa garniture		Duo de carottes et blé	Pommes de terre chèvre et miel	Salade verte	Gratin de brocolis et choux- fleurs
Produits laitiers au choix	Petit fromage frais nature	Bleu d'Occitanie	Comté AOC	Yaourt aromatisé	
Desserts au choix	Fruit frais	Gâteau basque	Poire Sauce chocolat	Fruit frais	Compote pomme vanille
Goûters			Fruit frais Gâteau au yaourt		













TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

Du 14 au 18 octobre 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Salade de penne au thon et pesto rouge Boulgour, tomate et poivron	***Les pas pareille***  Salade verte Salade de tomates Vinaigrette au vinaigre de cidre	Chou blanc rémoulade	 Carottes râpées Concombre en cubes Vinaigrette moutarde	Saucisson à l'ail cornichon Pâté de campagne et cornichon
Plat protidique	Steak haché de veau  au jus	Filet de merlu Sauce au curry	Rôti de bœuf  charolais au jus Sauce Ketchup	Nugget's de volaille	Brandade 
Sa garniture	Haricots beurre à la tomate	Riz et lentilles à l'indienne	Torti	Ratatouille	
Produits laitiers au choix	Yaourt nature  Yaourt aromatisé	Cantal AOP Montboissié	Mimolette	Coulommiers Camembert	Vache qui rit Rondelé nature
Desserts au choix	Fruit au choix	Flan nappé caramel Flan vanille	Flan pâtissier (sans pâte) 	Compote de  pommes  Compote tout fruits	Fruit au choix 
Goûters			Fruit frais Pain + fromage		














TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

sOgeres

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

Du 21 au 25 octobre 2019 ~ *Vacances scolaires* ~

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Potage paysan (navet, carotte, céleri, pomme de terre) 	Crêpe au fromage	Salade coleslaw	Salade de tomates Vinaigrette à l'échalote 	Salade de betteraves
Plat protidique	Gardiane de bœuf  AUBRAC	Jambon blanc 	Filet de merlu au citron persillé	Découpe de poulet rôti  	Œuf à la coque et pain de mie
Sa garniture	Semoule	Purée de céleri	Haricots vert et pâtes 	Poêlée d'automne (carottes, flageolets) Sauce potiron	Frites au four
Produits laitiers au choix	Fromage blanc 	Tomme grise	Edam	Petit fromage frais nature	Carré
Desserts au choix	Fruit au choix	Fruit  au choix	Crousti pommes vanille spéculoos du chef (pomme cuite et compote, vanille, brisure de spéculoos) 	Crêpe nature sucrée	Fruit au choix
Goûters	Jus de fruits Pain + barre de chocolat	Fruit frais Madeleine	Gâteau au fromage blanc Jus de fruit 	Fruit frais Pain + confiture	Lait chocolaté Biscuits













TERRES DES CONFLUENCES Septembre & Octobre 2019

Menus élémentaires

sOgeres

Menus en gras et italique pour les écoles disposant d'un self avec double choix

Du 28 au 31 octobre 2019 ~ *Vacances scolaires* ~

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hors d'œuvre au choix	Haricots verts vinaigrette	Potage Choisy 	Salade verte  Vinaigrette moutarde	Carottes bâtonnets sauce crème ciboulette	
Plat protidique	Cheeseburger	Thon à la tomate et au basilic	Rôti de porc  au romarin	Sauté de bœuf  charolais Sauce Cantadou, agrume et potiron	FERIE
Sa garniture	Pommes dauphines	Fusilli	Printanière de légumes	Purée de courge butternut et pomme de terre bio 	
Produits laitiers au choix	Yaourt vanille  	Brie	Petit moulé ail et fines herbes	Mimolette	
Desserts au choix	Fruit au choix	Fruit  au choix	Smoothie pomme banane 	 Cake chocolat et mandarine	
Goûter	Compote Pain + pâte à tartiner	Fruit frais Pain + pâte de fruits	Jus de fruits Viennoiserie	Fruit frais Fromage blanc	

