



MENUS NDA 5E

Semaine n°01 : du 3 au 7 Janvier 2022






	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Salade vitaminée	Potage de légumes	P. de terre à l'échalote	Velouté Dubarry au curry	Salade de pâtes tricolore
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Lasagnes bolognaise (Plat complet) <i>S/viande Omelette sauce tomate</i>	<b>Végé</b> Tajine de légumes pois chiches et semoule bio (épices non bio)	Pizza au fromage	 Sauté de dinde aux champignons <i>S/viande Nuggets de blé</i>	Beignets de poisson citron
	*** <i>S/viande Macaroni</i>	***	<b>BIO</b> Poêlée de légumes	<b>BIO</b> Petits pois au jus	Epinards béchamel + riz
<b>PRODUIT LAITIER</b>	<b>BIO</b> Yaourt nature + sucre	Fondu président	Fromage frais au sel de Guérande	Camembert	<b>BIO</b> Emmental
<b>DESSERT</b>	Purée pomme agrumes	Crème dessert caramel	<b>BIO</b> Pomme	<b>Galette des rois</b> 	Clémentines

P.A. n°4

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade vitaminée: carotte, chou chinois vinaigrette à l'orange  
Blé fantasie: blé, tomate, maïs

Semaine n°02 : du 10 au 14 Janvier 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Carottes râpées vinaigrette	Potage de légumes	Céleri rémoulade	Potage de légumes	Salade de blé bio fantasie
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	 Sauté de bœuf <i>S/Viande Tarte aux légumes</i>	 Filet de colin sauce crevettes	 Poulet rôti <i>S/Viande Omelette</i>	<b>Végé</b> Faboulettes de lentilles jaunes bio sauce crème curcuma	<b>Chou-fleur à la parisienne (Plat complet)</b> <i>S/Porc S/Viande Filet de colin citron</i>
	<b>BIO</b> Haricots verts	<b>BIO</b> Riz créole	<b>BIO</b> Macaronis	Purée de carotte	*** <i>S/porc S/Viande chou fleur béchamel</i>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Yaourt nature + sucre	Edam	Brie	Cotentin	Fromage blanc + sucre
<b>DESSERT</b>	Madeleine	Poire	<b>Liégeois vanille</b> <i>S/Porc Crème chocolat</i>	Pomme	Smoothie pomme mangue

P.A. n°5

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

En gras les plats contenant du porc

**BIO**  
Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>ENTRÉE</b>	Crêpe au fromage	Potage de légumes	Salade de riz bio, poivron, maïs	Salade fantaisie	Potage de légumes
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Emincé de dinde à l'aigre doux <i>S/Viande Filet de colin sauce tomate</i>	Hachis parmentier (purée bio) (Plat complet) <i>S/Viande Brandade de poisson</i>	Colin meunière citron	Coquillettes bio bolognaise de lentilles (Plat complet s/viande)	Blanquette de poisson
	Poêlée de légumes	***	Carottes et brocolis	***	Semoule dorée
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Pont l'Evêque	Fraidou	Mimolette	Fromage frais sucré	Yaourt aux fruits
<b>DESSERT</b>	Clémentine	<b>Mousse au chocolat</b> <i>S/Porc Crème dessert chocolat</i>	Banane	Purée pomme vanille	Fondant aux pommes et fromage frais

P.A. n°1

**TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES**

Salade fantaisie: céleri, pomme, raisin sec

En gras les plats contenant du porc

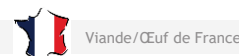
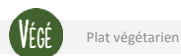


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>ENTRÉE</b>	Velouté de potiron	Lentilles bio à l'échalote	Betterave vinaigrette	Chou blanc bio vinaigrette au miel	Potage de légumes
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz bio à la Cantonnaise (Plat complet s/viande)	Filet de colin sauce curry	Couscous aux boulettes d'agneau (Plat complet) <i>S/Viande Couscous au poisson</i>	<b>Pommes de terre à la savoyarde (Plat complet)</b> <i>S/porc S/Viande : Omelette champignons</i>	Boeuf bourguignon <i>S/Viande : Croq'végétarien</i>
	***	Haricots beurre	***	***	Tortis
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Edam	Yaourt nature + sucre	Saint Paulin	Délice comme un Mont Blanc	Camembert
<b>DESSERT</b>	Pomme	Smoothie pomme ornage	Poire	Marmotine à la myrtille (moelleux)	Flan nappé caramel

P.A. n°2

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



MENUS NDA 5E

Semaine n°05 : du 31 Janvier au 4 Février 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Potage de légumes	Céleri rémoulade	P. de terre sauce tartare	Perles citron coriandre	Potage de légumes <i>S/ Porc S/ Viande Œuf dur mayonnaise</i>
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Cordon bleu <i>S/ Viande Colin meunière</i>	<b>VÉGÉ</b> Boulgour bio aux pois chiches, carottes crème au curcuma (Plat complet s/viande)	<b>Jambon blanc</b> <i>S/ porc S/ Viande Feuilleté du pêcheur</i>	Sauté de bœuf strogonof <i>S/ Viande Tortillas</i>	Filet de colin sauce normande
	Purée de potiron	***	Petits pois au jus	Carottes	Riz créole
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Emmental	Fromage frais au sel de Guérande	Fromage frais sucré	Cotentin	Coulommiers
<b>DESSERT</b>	Compote pomme banane coupelle 	Crème dessert chocolat	Poire	<b>Crêpe de la chandeleur</b> 	Pomme

P.A. n°3

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade western: haricots rouges maïs

En gras les plats contenant du porc

Semaine n°06 : du 7 au 11 Février 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Macédoine mayonnaise	Potage de légumes	Salade western	Céleri sauce fr. blanc	Potage de légumes
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Tortis bio bolognaise (Plat complet) <i>S/ Viande Tortis au poisson</i>	Emincé de dinde au miel épicé <i>S/ Viande Filet de colin sauce curry</i>	<b>Quiche Lorraine</b> <i>S/ Porc S/ Viande Tarte aux légumes</i>	<b>VÉGÉ</b> Parmentier de lentilles corail et carottes (Plat complet s/viande)	Filet de colin pané citron
	***	Semoule	Salade verte	***	Chou-fleur et romanesco
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Mimolette	Fondu président	Tomme noire	Yaourt nature + sucre	Gouda
<b>DESSERT</b>	Orange	Fromage blanc au coulis de mangue	Pomme	Moelleux au citron	Banane

P.A. n°4

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

**BIO**  
Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Plat végétarien



Fromages AOP / AOC



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



MENUS NDA 5E

Semaine n°07 : du 14 au 18 Février 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Chou rouge vinaigrette	Potage de légumes	Potage de légumes	P. de terre bio à l'échalote	Salade verte
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Sauté de boeuf <i>S/Viande Cake aux légumes</i>	Filet de colin sauce Armoricaine	Tajine volaille à l'orientale <i>S/Viande Filet de colin sauce tomate</i>	Nuggets de blé	<b>Cassoulet (Plat complet)</b> <i>S/Porc S/Viande Omelette</i>
	Carottes braisées	Riz créole	Boulgour	Haricots verts	*** <i>S/Porc S/Viande Haricots blancs</i>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Yaourt aux fruits	Pont l'Evêque	Edam	Fromage blanc + sucre	Emmental
<b>DESSERT</b>	Barre bretonne	Poire	Flan vanille	Pomme	Purée pomme orange

P.A. n°5

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Duo d'hiver vinaigrette aux agrumes : carotte, radis blanc vinaigrette aux agrumes

En gras les plats contenant du porc

Semaine n°08 : du 21 au 25 Février 2022

VACANCES SCOLAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Pizza au fromage	Chou blanc aux raisins	Salade de riz bio poivron maïs	Potage crécy	Duo d'hiver vinaigrette aux agrumes
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Pilons de poulet au paprika <i>S/Viande Tortillas</i>	Boulettes de bœuf sauce ketchup <i>S/Viande Croq'végétarien</i>	Rôti de porc sauce charcutière <i>S/Porc S/Viande Filet de colin sauce crème</i>	Blé bio aux haricots rouges façon chili <b>(Plat complet s/viande)</b>	Curry de poisson au lait de coco
	Petits pois au jus	P. de terre rissolées	Poêlée de légumes	***	Pâtes torti
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Cotentin	Camembert	Fraidou	Fromage frais sucré	Mimolette
<b>DESSERT</b>	Orange	<b>Mousse chocolat</b> <i>S/Porc Crème dessert chocolat</i>	Banane	Clafoutis aux poires	Purée de pommes

P.A. n°1

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Fromages AOP / AOC



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



VACANCES SCOLAIRE		MARDI GRAS	REPAS VEGETARIEN	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Macédoine mayonnaise	Velouté de potiron	Salade verte	Potage de légumes	P. de terre sauce tartare			
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	<b>Sauté de porc au caramel</b> <i>S/Porc S/Viande Filet de colin sauce citron</i>	<b>Parmentier carotte bœuf</b> (Plat complet) <i>S/Viande Crêpe fromage</i>	<b>Tajine de légumes aux pois chiches et semoule</b> (Plat complet s/viande)	Omelette	Filet de colin sauce normande			
	Riz créole	*** <i>S/Viande Purée de carottes</i>	***	Pâtes farfalle façon Milanaise	Haricots beurre			
PRODUIT LAITIER	Pavé 1/2 sel	Gouda	Yaourt nature + sucre	Fromage frais ail et fines herbes	Tomme blanche			
DESSERT	Pomme	<b>Beignet de mardi gras</b>	Poire	Flan nappé caramel	Kiwi			

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Pâtes farfalle façon Milanaise: pâtes, sauce tomate, champignons

En gras les plats contenant du porc

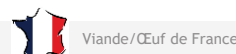
P.A. n°2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes	Concombre bio ciboulette	Potage de légumes	Céleri sauce fromage blanc curry	<b>Pâté de campagne</b> <i>S/Porc S/Viande Œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu de volaille <i>S/Viande Colin meunière</i>	<b>Far normand</b> (Plat complet s/viande)	<b>Palette de porc à la diable</b> <i>S/Porc S/Viande Croq végétarien</i>	Goulash de bœuf <i>S/Viande Omelette sauce tomate</i>	Filet de colin sauce bercy
	Petits pois au jus	***	Lentilles cuisinées	Semoule	Carottes bio persillées
PRODUIT LAITIER	Emmental	Brie	Yaourt nature + sucre	Cotentin	Pont l'Evêque
DESSERT	Orange	<b>Liégeois vanille</b> <i>S/Porc Crème chocolat</i>	Smoothie pomme ananas	Purée de pommes coupelle	Banane

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°3





	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes	Salade bicolore (carottes bio)	Potage parmentier	Salade verte	Salade de blé fantaisie
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise (Plat complet) <i>S/Viande Filet colin sauce basquaise</i>	Dahl de lentilles corail et riz bio (Plat complet s/viande)	Pizza au fromage	Sauté de dinde à la crème <i>S/Viande Tortillas</i>	Colin meunière citron
	***	***	Haricots verts persillés	Chou-fleur au paprika + riz	Mitonnée de légumes
PRODUIT LAITIER	Fromage blanc + sucre	Edam	Fraidou	Tomme noire	Fondu président
DESSERT	Pomme	Crème dessert caramel	Banane	Brownies	Kiwi

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade de blé fantaisie:  
blé, tomate, maïs  
Méli mélo de crudités vinaigrette au raisin:  
carotte, céleri vinaigrette au jus de raisin

P.A. n°4

	REPAS VEGETARIEN		Les rivières en Charente		
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Taboulé	Potage de légumes	Radis à la croque	Méli Mélo de crudités bio vinaigrette au raisin	Potage de légumes
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boeuf printanier <i>S/Viande Feuilleté fromage</i>	Nuggets de blé	Jambalaya de poulet (riz bio) (Plat complet) <i>S/Viande Omelette sauce basquaise</i>	Filet de colin sauce mouclade	Saucisse de Toulouse <i>S/Porc S/Viande Croq'végétarien</i>
	Carottes braisées	Epinards béchamel	*** <i>S/Viande Riz créole</i>	Pommes vapeur	Purée de pois cassés
PRODUIT LAITIER	Cotentin	Yaourt nature + sucre	Brie	Bûchette mi chèvre	Fromage frais ail et fines herbes
DESSERT	Banane	Pomme	Flan vanille	Millas charentais (gâteau farine de maïs)	Poire

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

En gras les plats contenant du porc

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°5

