

# Au menu cette semaine - Déjeuner

## LE JOUR DU VÉGA

| LUNDI   04<br>Oct   | MARDI   05<br>Oct   | MERCREDI   06<br>Oct         | JEUDI   07<br>Oct  | VENDREDI   08<br>Oct  |
|---|---|------------------------------|--|---|
| <b>Potage de légumes</b><br><i>légumes, pomme de terre</i>                  | <b>Salade verte au maïs</b><br><i>lentille, croûtons, buchette, miel, coriandre</i> | <b>Céleri rémoulade</b>      | <b>Friand au fromage</b>   | <b>Concombre vinaigrette</b>  |
| <b>Riz à la mexicaine</b><br><i>tomate, haricots rouge, ail, nz, poivre</i> | <b>Palette de porc à la provençale</b><br><i>Plat BIO</i>                           | <b>Ravioli à la volaille</b> | <b>Escalope de porc sauce poulet</b><br><i>Galette végétale à l'emmental Bio</i> | <b>Steak haché sauce ketchup</b><br><i>Poissonnette sauce tartare</i> |
| <b>Riz basmati Bio</b><br><i>Plat BIO</i>                                   | <b>Semoule aux raisins</b>  | <b>Salade verte</b>          | <b>Purée de pommes de terre</b><br><i>Carottes à la crème</i>                    | <b>Spaghettis</b><br><i>Epinards bio à la crème</i>                   |
| <b>Yaourt nature sucré</b>  | <b>Fromage fondu à l'emmental</b>   | <b>Yaourt nature sucré</b>   | <b>Camembert</b>   | <b>Yaourt aromatisé</b>   |
| <b>Barre bretonne au caramel beurre salé</b>                                | <b>Fruit</b>  | <b>Gâteau au citron</b>      | <b>Fruit</b>   | <b>Mousse chocolat au lait</b>  |
| <b>Pamplemousse</b>   | <b>Fromage blanc spéculoos et lemon curd</b>  | <b>Compote de pommes</b>     | <b>Cake à la vanille</b>   | <b>Abricots à la crème anglaise</b>                                   |

Véga Vegetarien

Bio

Durable

Origine France

Nouveauté

Origine France

Pêche responsable

Ville de Groslay

Ce menu est cuisiné par  
le chef  
et son équipe

Des idées plus  
cassable

elior

# Au menu cette semaine - Déjeuner



LUNDI | 11  
Oct

Tartare de tomates au basilic

Betteraves

Poulet sauce curry

feuilleté au chèvre

Macaroni Bio

Plat Bio

Brocolis

Carré de l'Est

Fruit

Pain d'épices



MARDI | 12  
Oct

Salade de coquillettes au pistou  
*coquilllette, fromage, ail, huile, basilic, tomate*

Chou blanc aux épices

Boeuf braisé aux épices

Lasagnes au saumon

Carottes Bio  
à la ciboulette

Purée de pommes de terre

Yaourt nature sucré

Moelleux aux  
pommes et spéculoos

Fruit



MERCREDI | 13  
Oct

Tomates et concombres  
miel et colombo

Rillettes à la sardine

Kefir d'agneau  
au raz-el-hanout

Oeufs durs gratinés  
sauce Morray

Semoule berbère

Légumes de couscous Bio

Plat Bio

Edam

Génoise à l'abricot

Riz au lait

LE JOUR DU Végé

JEUDI | 14  
Oct

Céleri à la vinaigrette

Salade de pommes  
de terre au curry

Blé tandoori Bio

Plat Bio

Tarte provençale  
*Pourrons, oignon, tomate*

Blé Bio

Plat Bio

Ragout de légumes  
*chou vert, navets, carottes, coriandre, Bouillon de*

Fromage frais nature sucré

Compote de  
pommes Locales

Cookies



VENREDI | 15  
Oct

Dips de carottes sauce aneth

Céleri rémoulade aux pommes

Filet de colin  
sauce ciboulette

Emincé de dinde basquaise

Pommes frites

Choux-fleurs Bio persillés

Plat Bio

Gouda

Ananas sirop épicé

Brioche

Ville  
Groslay
















Ce menu est cuisiné par  
le chef  
et son équipe

Ville de Groslay  
elior



# Au menu cette semaine - Déjeuner

## LE JOUR DU VÉGA


| LUNDI   18<br>Oct   | MARDI   19<br>Oct   | MERCREDI   20<br>Oct  | JEUDI   21<br>Oct  | VENDREDI   22<br>Oct   |
|---|---|---|--|--|
| <b>Potage de légumes Bio</b><br><small>Plat Bio</small><br><br><b>Pennes veg haricots paprika coco</b><br> | <b>Mélange salade noix et pommes</b><br><br>Lentilles vinaigrette terroir<br><b>Boulettes de bœuf à la basquaise</b><br><br>Saucisse fumée<br><b>Carottes et navets</b><br><b>Boulgour pilaf bio</b><br><small>Plat Bio</small><br><br>Yaourt nature sucré | <b>Tomate vinaigrette</b><br>Pâté de foie<br><b>Nuggets de poisson</b><br><br>Omelette à l'emmental<br><b>Pommes de terre au four</b><br><b>Haricots verts bio</b><br><br><b>Brie</b><br>Salade de fruits<br>Crème dessert au café | <b>Carottes râpées Bio vinaigrette du terroir</b><br><br>Friand au fromage<br><b>Paëlla au poulet</b><br><br>Paëlla aux poissons<br>Riz à l'espagnole<br>Petits pois<br>Yaourt nature sucré<br>Cake à la noix de coco<br><br>Fruit | <b>Œufs durs sauce piccalilli</b><br><small>œuf, sauce piccalilli</small><br><br><b>Saucisson à l'ail fumé</b><br><br>Hachis Parmentier<br><b>Tarte à l'oignon</b><br><b>Purée de pommes de terre</b><br><b>Blettes bio à la voironnaise</b><br><small>Plat Bio</small><br><br>Fraidou<br>Compotée de pommes façon crumble<br>Gaufre fantasia |

 Bio  
 Nouveauté  
 Durable

 Origine France  
 Pêche responsable

 Végétarien  
 Origine France  
 Spécialité du chef

**Ville de Groslay**

**Ce menu est cuisiné par le chef et son équipe**  
 Bio



# Au menu cette semaine - Déjeuner

## LE JOUR DU Végé

| LUNDI   25<br>Oct  | MARDI   26<br>Oct   | MERCREDI   27<br>Oct  | JEUDI   28<br>Oct   | VENDREDI   29<br>Oct  |
|--|---|---|---|---|
| <b>Celeri remoulade bio</b><br><i>Pâté BIO</i><br>Salade de pommes de terre<br><br><b>Riz méditerranéen</b><br><i>tomate, courgette, ail, riz, herbes</i><br>Riz créole<br>Julienne de légumes<br>saveur antillaise<br>Yaourt aromatisé<br>Fruit<br>Mille-feuille à la vanille | Salade verte au maïs<br><b>Salade chouïdou</b><br><i>chou rouge, raisin, huile, moutarde, cassis</i><br><b>Galopin de veau au poivre</b><br>Croque œuf<br><b>Macédoine de légumes Bio</b><br>Semoule aux petits légumes<br>Cotentin<br>Gaufre fantasia<br>Fruit | <b>Rillettes à la sardine</b><br>Roulade aux olives<br><b>Boulettes de bœuf sauce tomate</b><br>Accras de morue<br><b>Macaroni à l'emmental Bio</b><br><i>Pâté BIO</i><br><b>Fondue de poireaux</b><br>Yaourt nature sucré<br>Fruit<br>Beignet au chocolat et noisettes | Taboulé méditerranéen<br><i>couscous, tomate, concombre, huile, poivre, maïs</i><br><b>Iceberg à la vinaigrette du terroir</b><br>Poulet sauce poulet<br><b>Œufs durs béchamel</b><br>Purée de pommes de terre<br><b>Brocolis bio gratiné en bechamel</b><br>Coulommiers<br>Compote de pommes Locales<br>Flan pâtissier | <b>Potage de légumes mijotés</b><br>Crêpe jambon fromage<br><b>Gratin de fruits de mer</b><br>Spaghettis<br>Anjou poêlée de légumes bio<br><b>Fromage blanc</b><br>Tarte feuilletée aux abricots<br>Fruit |






Ce menu est cuisiné par  
le chef  
et son équipe

Ville de Groslay

# Au menu cette semaine - Déjeuner

## LE JOUR DU VÉGÉ

|  | MARDI   02<br>Nov                         | MERCREDI   03<br>Nov  | JEUDI   04<br>Nov                    | VENDREDI   05<br>Nov   |
|--|---|---|--------------------------------------|--|
|  | Carottes râpées vinaigrette               | Chou-fleur sauce aurore   | Salade verte aux fines herbes        | Bouillon de légumes aux vermicelles  |
|  | Concombre au maïs                         | Mortadelle  | Pizza au fromage                     | Pavé de colin au basilic   |
|  | Couscous végétarien                       | Jambon blanc  | Cheeseburger                         | Brochette de dinde   |
|  | Semoule Bio aux épices<br><i>Plat Bio</i> | Fajitas aux légumes<br><i>tortilla, garniture végétarienne, guacamole</i> | Fish burger                          | Chop suey de légumes<br><i>champignon, carotte, courgette, poivron, oignon, fève</i> |
|  | Légumes de couscous                       | Coquillettes  | Pommes frites                        | Yaourt aromatisé   |
|  | Yaourt nature sucré                       | Gratin de courgettes  | Fraidou                              | Barre bretonne   |
|  | Fruit                                     | Mille-feuilles au chocolat  | Tomme de pays Bio<br><i>Plat Bio</i> |  |
|  | Cake au citron                            | Compote de pommes Bio<br><i>Plat Bio</i>                                  | Fruit                                |  |
|  |   |   | Œufs en neige au caramel             |  |

 Végé Vegetarien
  Bio
  Spécialité du chef
  Nouveauté
  Pêche responsable

Ce menu est cuisiné par  
 le chef  
 et son équipe



Ville de Groslay

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine