



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
29 Août au
02 Septembre 2016



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

SALADE DE TOMATE
À LA CIBOULETTE

AIGUILLETES DE POULET
SAUCE BARBECUE

FRITES

YAOURT AROMATISÉ

BIO PURÉE DE POMME BIO

BIO SALADE DE PÂTES NAPOLI
(PÂTES BIO, TOMATE, MAÏS)

MARMITE DE MERLU
SAUCE BONNE ESPÉRANCE

POELÉE CHAMPÊTRE
(HARICOT VERT, TOMATE, HARICOT
BEURRE, CHAMPIGNON)

COULOMMIERS

FRUIT



Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
05 au 09 Septembre 2016



Lundi

BIO

CHOU BLANC BIO MARINÉ
AUX RAISINS, MIEL & CURRY

BRANDADE À LA MORUE

(PLAT COMPLET)

PETIT COTENTIN

MOUSSE AU CHOCOLAT
AU LAIT

Mardi

BIO

TABOULÉ
(SEMOULE BIO)

SAUTÉ DE PORC
SAUCE À L'ARRABIATA
S/PORC : DINDE À L'ARRABIATA

COURGETTES PERSILLÉES

YAOURT NATURE SUCRÉ

FRUIT

Mercredi

COLESLAW ROUGE

RÔTI DE BŒUF
ET SA SAUCE BÉARNAISE

GNOCCHIS SARDI (PÂTES)

CAMEMBERT

BIO

PURÉE DE POMME BIO

Jeudi

BETTERAVES VINAIGRETTE

SUPRÊME DE COLIN BASQUAISE

RIZ AUX LEGUMES

BIO

GOUDA BIO

FRUIT

Vendredi

BIO

CAROTTE RÂPÉE BIO
AU CITRON

HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI

HARICOTS VERTS
AU FROMAGE AUX FINES HERBES

FROMAGE FRAIS FRAIDOU

PÂTISSERIE
DU CHEF

BLUEBERRY CAKE
(À LA MYRTILLE)



Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
12 au 16 Septembre 2016



Lundi

MACÉDOINE
VINAIGRETTE CITRONNÉE

MIJOTÉ DE BŒUF
FAÇON BOURGUIGNONNE

BLÉ

COULOMMIERS

 FRUIT BIO

Mardi

 SALADE VERTE BIO
VINAIGRETTE

RISOTTO AUX MOULES, CREVETTES
& CURRY

(PLAT COMPLET - RIZ)

CANTAFRAIS

LAIT GÉLIFIÉ
SAVEUR CHOCOLAT

Mercredi

 SALADE DE RIZ BIO
à L'ANDALOUSE
(RIZ BIO, POIVRON, TOMATE, OIGNON)

RÔTI DE DINDE
SAUCE MOUTARDE À L'ANCIENNE

CAROTTES PERSILLÉES

YAOURT NATURE SUCRÉ

FRUIT

Jeudi

CHOU BLANC FRAIS AUX RAISINS

CARBONARA LARDONS
S/PORC : CARBONARA DE VOLAILLE

 PENNES BIO

VACHE PICON

COMPOTE POMME - CASSIS

Vendredi

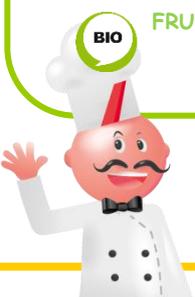
 **Cake au fromage
sauce rose**

FILET DE COLIN/LIEU
SAUCE CIBOULETTE

 EPINARDS BIO
SAUCE BLANCHE

FROMAGE FRAIS AUX FRUITS
PETIT FILOU

FRUIT



Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
19 au 23 Septembre 2016



Lundi

SALADE DE RIZ BIO
À L'ANDALOUSE
(RIZ BIO, POIVRON, TOMATE, OIGNON)

NUGGETS DE POULET

PETITS POIS

RONDELÉ NATURE
À LA FLEUR DE SEL

FRUIT

Mardi

CHOU ROUGE
VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE

SAUTÉ DE PORC AU CURRY
S/POR : CURRY DE DINDE

BIO PURÉE BIO

CAMEMBERT

FLAN NAPPÉ AU CARAMEL

Mercredi

PIZZA ROMA
(TOMATE, FROMAGE)

STEAK HACHÉ DE BOEUF RB
AU JUS

HARICOTS VERTS PERSILLÉS

VACHE PICON

BIO FRUIT BIO

Jeudi

BIO **CAROTTE RÂPÉE BIO**
AU CITRON

MARMITE DE MERLU
SAUCE CITRON

GRATIN DE CHOUX FLEURS

YAOURT NATURE SUCRÉ

PÂTISSERIE DU CHEF **GÂTEAU AU YAOURT**

Vendredi

TARTARE DE TOMATES
AU BASILIC

SAUTÉ DE BOEUF
SAUCE PROVENÇALE

BIO SEMOULE BIO

YAOURT AROMATISÉ

NOUVEAUTE **DESSERT DU CHEF** **Smoothie pomme & cassis**



Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
26 au 30 Septembre 2016



Lundi

CAROTTE, RADIS & ANANAS
SAUCE PARADIS

CUISSE DE POULET LR RÔTIE
SAUCE BASQUAISE

BOULGOUR AUX LÉGUMES
ET AUX ÉPICES

COULOMMIERS

BIO PURÉE
DE POMME POIRE BIO

Mardi

BIO TABOULÉ
(SEMOULE BIO)

FILETÉ DE POISSON MEUNIÈRE

PIPERADE

VACHE PICON

FRUIT

Mercredi

COURGETTES RÂPÉES
SAUCE BULGARE

RÔTI DE BOEUF
SAUCE AUX AIRELLES

POMMES RISSOLÉES

BIO GOUDA BIO

**DESSERT
DU CHEF** SEMOULE AU LAIT
AU CHOCOLAT

Jeudi

PÂTÉ DE CAMPAGNE
& CORNICHONS
S/PORC : PÂTÉ PUR VOLAILLE
& CORNICHONS

PARMENTIER DE POISSON
À L'HUILE D'OLIVE

(PLAT COMPLET - PURÉE)

BIO YAOURT NATURE BIO
SUCRÉ

FRUIT

Vendredi

BIO SALADE DE PÂTES NAPOLI
(PÂTES BIO, MAÏS, TOMATE)

JAMBON BLANC & KETCHUP
S/PORC : BLANC DE DINDE ET KETCHUP

JARDINIÈRE DE LÉGUMES
(PETITS POIS, H/VERT, CAROTTE)

RONDELÉ
AIL & FINES HERBES

FRUIT



Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
03 au 07 Octobre 2016



Lundi

PÉPINETTES AU PISTOU
(PETITES PÂTES ALLONGÉES)

CROQUETTES DE POISSON
& CITRON

CHOUX FLEURS
SAUCE BLANCHE

YAOURT AROMATISÉ

 FRUIT BIO

Mardi

CAROTTE RÂPÉE
AU CITRON

RÔTI DE PORC AU THYM
S/PORC : RÔTI DE DINDE AU THYM

 RIZ CRÉOLE BIO

VACHE QUI RIT

COMPOTE DE POMME

Mercredi

SALADE DE TOMATES
AU BASILIC

SAUTÉ DE BOEUF AU CURRY

SEMOULE

PETIT COTENTIN

 FRUIT BIO

Jeudi

 SALADE VERTE BIO
VINAIGRETTE

AIGUILLETTE DE POULET
SAUCE AUX OLIVES

JARDINIÈRE DE LÉGUMES
(PETITS POIS, H/VERT, CAROTTE)

YAOURT NATURE SUCRÉ

 QUATRE QUARTS

Vendredi

COLESLAW

CASSOULET
S/PORC : CASSOULET (VIANDE S/PORC)

HARICOTS BLANCS
À LA TOMATE

 GOUDA BIO

MOUSSE AU CHOCOLAT
NOIR

Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



Menu

Semaine du 10 Octobre au 14 Octobre 2016

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

 **ACHARDS DE LÉGUMES**
(H-VERT, CHOU, OIGNON,
MARINADE LÉGÈREMENT
RELEVÉE)

 **SALADE PALMITO**
(COEUR DE PALMIER, SALADE,
TOMATE, MAÏS)

 **CRÈME D'AVOCAT
CREVETTES**

 **ACRAS DE MORUE**

 **SALADE VERTE,
SURIMI, VINAIGRETTE
À LA MANGUE**

 **ROUGAIL DE
SAUCISSE**
S/PORC : ROUGAIL DE
SAUCISSE DE VOLAILLE

 **FILET DE COLIN AU
TI LÉGUMES**

 **RAGOÛT DE BŒUF
ÉPICÉ**

 **COLOMBO DE
VOLAILLE**

 **BLAFF DE POISSON**

 **RIZ CRÉOLE BIO**

BIO

 **CAROTTES BIO
AU CUMIN**

BIO

POMMES VAPEUR

BIO

**HARICOTS VERTS BIO
AUX POIVRONS**

 **PURÉE DE PATATE
DOUCE**

CAMEMBERT

YAOURT AROMATISÉ

COLLOMMIERS

VACHE PICON

BIO

**YAOURT BIO
NATURE SUCRÉ**

 **SALADE DE FRUITS
EXOTIQUES**

 **PANIER
À LA MANGUE**

BIO

PURÉE DE POMME BIO

 **ANANAS FRAIS**

 **GÂTEAU CHOCOLAT
& BANANE**





MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
17 au 21 Octobre 2016



Lundi

CELERI RÂPÉ REMOULADE

FARFALLES AUX LÉGUMES

(PLAT COMPLET-PÂTES)

VACHE PICON

 PURÉE DE POMME BIO

Mardi

SALADE DE BLÉ TOMATÉ
(BLÉ, TOMATE)

OEUF DUR
SAUCE AURORE

 EPINARDS BIO
SAUCE BLANCHE

YAOURT AROMATISÉ

FRUIT

Mercredi

SALADE THAI
(CHOU BLANC, TOMATE, CONCOMBRE,
SOJA, SAUCE THAI)

MARMITE DE MERLU DIEPPOISE

 CAROTTES BIO
PERSILLÉES

YAOURT NATURE SUCRÉ

 CAKE AU CARAMEL

Jeudi

 SALADE VERTE BIO
VINAIGRETTE

MIJOTÉ DE BŒUF
AUX OIGNONS

SEMOULE

PETIT CONTENTIN

LAIT GÉLIFIÉ
SAVEUR VANILLE

Vendredi

SALADE NAPOLI
(TORTIS 3 COULEURS, MAÏS, TOMATE)

ECHINE DE PORC 1/2 SEL
AU JUS
S/PORC : BLANC DE DINDE

GRATIN DE CHOUX FLEURS

CAMEMBERT

 FRUIT BIO





Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
24 au 28 Octobre 2016



Lundi

SALADE D'ENDIVE
VINAIGRETTE AU MIEL

PANÉ DE POISSON
& CITRON

BLÉ

BIO YAOURT BIO NATURE
SUCRÉ

LIÉGEOIS
AU CHOCOLAT

Mardi

ALUMETTE FEUILLETÉE
À L'EMMENTAL

AIGUILLETTE DE POULET
SAUCE CAJUN

COURGETTES PERSILLÉES

CANTAFRAIS

BIO FRUIT BIO

Mercredi

BIO CAROTTE RÂPÉE BIO
VINAIGRETTE CIBOULETTE

CHIFFERIS AU BREBIS
& LEGUMES
(RECETTE VÉGÉTARIENNE)

(PLAT COMPLET)

POINTE DE BRIE

COMPOTE POMME-BANANE

Jeudi

SALADE DE POIS CHICHE

RÔTI DE BŒUF
À L'ESTRAGON

JARDINIÈRE DE LÉGUMES
(PETITS POIS, H/VERT, CAROTTE)

YAOURT AROMATISÉ

BIO FRUIT BIO

Vendredi

BIO SALADE DE RIZ BIO
ARLEQUIN
(RIZ BIO, POIVRON, MAÏS, OLIVE)

SAUTÉ DE PORC
AUX CHAMPIGNONS
S/PORC : SAUTÉ DE DINDE
AUX CHAMPIGNONS

PURÉE DE CÉLERI

PETIT COTENTIN

FRUIT



Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN



MENUS

Épône-Mezières-falaise

Semaine du
31 Octobre au
04 Novembre 2016



Lundi



CAROTTE RÂPÉE BIO
AU CITRON

QUENELLE DE BROCHET
CRÈME DE POIREAUX

COQUILLETES

COULOMMIERS

LAIT GÉLIFIÉ
SAVEUR CHOCOLAT

Mardi

Férialé

Mercredi



SALADE DE RIZ BIO
à L'ANDALOUSE
(RIZ BIO, POIVRON, TOMATE, OIGNON)

SAUTÉ DE BOEUF
SAUCE POIVRADE

PETITS POIS

YAOURT NATURE SUCRÉ

FRUIT

Jeudi

SALADE D'ENDIVES
VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE

NUGGETS DE POULET

POMMES PERSILLÉES
& RATATOUILLE



EDAM BIO

PÊCHE AU SIROP LÉGER

Vendredi



SALADE DE PÂTES BIO
MILANAISE
(PÂTES BIO, POIVRONS, OLIVES, ORIGAN)

OMELETTE AU FROMAGE

GRATIN DE CHOUX FLEURS

TOMME GRISE

FRUIT



DESSERT
DU CHEF

Le smoothie est livré en seau - Servir très frais

* Indications diverses

Choix n°1 = menu conseillé répondant au GEMRCN