

# Menus du 3 au 7 mars 2025

## Mangeons local et durable dans nos cantines

**Lundi 3**



**Mardi 4**

**Mercredi 5**



**Jeudi 6**



**Vendredi 7**

Tajine de légumes

Semoule

Brie

Banane



Filet de hoki  
sauce nantua



Purée de pommes de terre



Cantal



Beignet au chocolat



Betteraves vinaigrette

Omelette au  
gruyère



Quinoa  
Ratatouille



Orange

Carottes râpées  
vinaigrette

Sauté de bœuf  
aux champignons

Gratin de pommes  
de terre et courges  
à la crème de  
Normandie

Tomme de la  
Quesne

Crumble pomme



Emincé de dinde au  
curry



Coquillettes



Yaourt fermier  
à l'abricot



Biscuit



Le jeudi 6 mars, tu t'apprêtes à déguster un menu élaboré conjointement avec 15 communes de la Métropole de Rouen qui participent à l'évènement « mangeons local et durable dans nos cantines ». Cela représente plus de 20 000 repas et 171 sites de restauration.

**Bon appétit !**

Palet breton  
Yaourt aromatisé

Baguette  
Beurre  
Jus de pomme



Pain au lait  
Barre de chocolat  
Lait



Biscuit  
Laitage

Pain aux céréales  
Fromage  
Clémentine



Les menus sont susceptibles d'être modifiés selon l'approvisionnement ou la production. Dans le cadre du règlement CE n° 1169/2011, nous vous informons que les repas servis sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : gluten, fruits à coques, crustacés, céleri, œufs, moutarde, soja, poissons, lait, sulfites, graines de sésame, lupin, arachides et mollusques .

# Menus du 10 au 14 mars 2025

**Lundi 10**

**Mardi 11**

**Mercredi 12** 

**Jeudi 13**

**Vendredi 14** 

Rosette et cornichon  
Œuf dur mayonnaise

Concombre vinaigrette

Tortelloni au fromage  
et gruyère râpé

Salade de risetti

Dahl de lentilles

Poulet rôti

Rôti de bœuf

Salade verte

Poisson meunière  
et citron

Riz

Petit-pois / carottes

Frites et ketchup  
maison

Gâteau coco

Haricots verts persillés

Emmental

Comté

Fromage blanc fermier  
au coulis de fruit rouge

Saint Paulin

Eclair à la vanille

Kiwi

Poire

Mercredi, je te propose une nouvelle recette de gâteau à la noix de coco. Devineras-tu l'ingrédient mystère qui rend ce gâteau riche en protéines végétales ?

Le haricot blanc

**Bon appétit !**



Barre moelleuse  
Compote pomme-  
abricot

Pain aux céréales  
Fromage  
Poire

Sablé du Nord  
Banane

Pain au chocolat  
Lait

Baguette  
Beurre  
Jus d'orange

Les menus sont susceptibles d'être modifiés selon l'approvisionnement ou la production. Dans le cadre du règlement CE n° 1169/2011, nous vous informons que les repas servis sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : gluten, fruits à coques, crustacés, céleri, œufs, moutarde, soja, poissons, lait, sulfites, graines de sésame, lupin, arachides et mollusques .

# Menus du 17 au 21 mars 2025

**Lundi 17**

**Mardi 18**

**Mercredi 19**

**Jeudi 20**

**Vendredi 21**

**Déjeuner**

Filet de cabillaud  
sauce aux poivrons



Pommes vapeur  
Chou-fleur au beurre



Tomme grise

Pomme



Salade de lentilles



Tarte au fromage



Salade verte

Compote pomme-framboise

Betteraves vinaigrette

Paëlla de poisson

Petit suisse  
nature sucré



Clémentine



Tortis à la  
mexicaine



Camembert

Kiwi



Carottes râpées  
vinaigrette



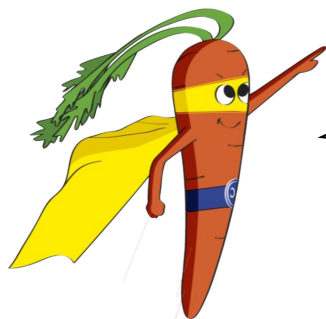
Boulette d'agneau  
sauce marenco



Purée de pommes de terre

Petit fromage moussoux

Liégeois au chocolat



Ce jeudi, tu vas pouvoir manger des tortis à la mexicaine. Il s'agit d'un plat végétarien qui associe des céréales semi-complètes (pâtes) et des légumineuses (haricots rouges). Un plat complet qui permet de varier les protéines !

**Bon appétit !**

**Gôter**

Mini roulé abricot  
Yaourt aromatisé

Brioche  
Barre de chocolat  
Lait



Baguette  
Fromage  
Jus de pomme-  
poire



Madeleine  
Compote pomme-  
banane



Pain aux céréales  
Confiture  
Laitage



Les menus sont susceptibles d'être modifiés selon l'approvisionnement ou la production. Dans le cadre du règlement CE n° 1169/2011, nous vous informons que les repas servis sont susceptibles de contenir les allergènes suivants : gluten, fruits à coques, crustacés, céleri, œufs, moutarde, soja, poissons, lait, sulfites, graines de sésame, lupin, arachides et mollusques .

# Menus du 24 au 28 mars 2025

## Lundi 24

Concombres  
vinaigrette

Sauté de bœuf  
au paprika

Riz  
Haricots beurre

Yaourt fermier à la  
framboise



## Mardi 25

Chipolata  
Saucisse de volaille

Purée de céleri

Mimolette

Assiette de fruits  
(Ananas, Banane, Kiwi, Pomme)



## Mercredi 26

Radis rémoulade

Escalope de dinde  
sauce niçoise

Quinoa  
Courgettes braisées

Petit fromage double crème

Poire



## Jeudi 27

Couscous de légumes

Semoule semi-  
complète

Cantal

Compote pomme-fraise



## Vendredi 28

Filet de hoki  
sauce citronnée

Brocolis à la béchamel

Tomme blanche

Gâteau moelleux au  
chocolat et crème anglaise



Le cantal que tu retrouves au menu de jeudi est AOP (Appellation d'Origine Protégée). Cela signifie qu'il est produit dans une zone géographique déterminée, de la production de lait à l'affinage, avec un savoir-faire particulier et reconnu dans toute l'Europe.

**Bon appétit !**



Barquettes à la fraise  
Compote de poire

Baguette  
Beurre  
Yaourt aromatisé



Croissant  
Lait



Pain aux céréales  
Barre de chocolat  
Jus d'orange



Biscuit  
Fruit de saison