

MENUS DE LA CANTINE

Mars 2023



Scolarest

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Goûter accueil périscolaire

Les préparations culinaires sont élaborées sur place à la cuisine centrale de Carros. Les menus peuvent être modifiés en cas de nécessité (rupture de stock fournisseurs, problèmes techniques, grèves, etc.).

■ Saucisses de volaille grillées
Lentilles au jus
■ Edam
■ Pomme Fuji
Pain / Barre chocolat

6

Menu végétarien

Salade pois chiche (ail, cumin, échalotte, persil, vinaigrette)
Crêpe au fromage
■ Poêlée de légumes
Dessert pommes fraises
Quatre quart / Orange

7

Artichaut à la ciboulette
■ Mijoté de bœuf aux champignons
■ Gratin de choux-fleur
Éclair au chocolat
Pain / Samos

8

Menu asiatique

Salade chinoise
Poulet (bio) au caramel
Riz cantonnais
Ananas au sirop
Marbré chocolat / Compote

2

Menu végétarien
Pain au sésame

Cœuf dur mayonnaise
Raviolis ricotta épinards sauce crème
■ Orange bio
Pain / Kiri

3

Salade betterave / maïs (échalotte, persil, vinaigrette)
Cordon bleu
■ Gratin de courgettes
■ Pomme royal gala
Pain / Kiri

13

Menu végétarien

Omelette aux champignons
Galette de pommes de terre
■ Gouda
Crème dessert
Pain / Barre au chocolat

14

Salade piémontaise (Pommes de terre, maïs, olive noire, échalotte, persil, mayonnaise)
■ Rôti de bœuf au jus
Haricots beurres
■ Petit-suisse
Poire / Madeleine

15

Menu végétarien

Spaghettis sauce pois chiche
■ Edam
Melon canari jaune
Compote / Boudoirs

16

■ Parmentier de colin d'alaska
Babybel
■ Banane
Pain confiture

17

Paupiette de veau sauce basquaise
■ Riz
Emmental
■ Pomme Braeburn
Cracotte / Miel

20

■ Potage potiron
■ Hoki sauce curry
Pommes vapeur
■ Yaourt aromatisé
Orange / Barre céréale

21

Menu végétarien

Taboulé
Nuggets végétal
Gratin de côtes de blette
■ Flan au caramel
Banane / Cookies

22

Menu 100% BIO
Pain Bio

■ Moussaka / Purée nature (sans viande)
Gouda
Tarte aux pommes
Pain au lait / Confiture

23

Menu végétarien

Croc fromage soja blé
■ Carottes au jus
Mimolette
■ Poire
Pain / Chanteneige

24

Menu végétarien

Cœur de laitue aux noix
Pané blé fromage épinards
■ Purée de pommes de terre
Yaourt velouté
Pain / Barre chocolat

27

■ Haut de poulet grillé aux herbes
Tian de poireaux
Tomme blanche
■ Orange
Pain / Palet breton

28

Carottes (bio) rapées ciboulette
■ Colin d'Alaska sauce crevette
Petits pois carottes
Yaourt nature et sucre
Orange / Barre céréale

29

Menu végétarien

Salade russe (betterave cube, maïs, échalotte, œuf, persil, vinaigrette)
Tagliatelles au gorgonzola
■ Pomme golden
Pain / Emmental

30

Menu 100% BIO

Salade blé façon taboulé (blé, poivrons verts/rouges, concombres, échalotte, menthe, vinaigrette)
■ Filet poisson pané
Haricots verts persillés
Éclair au chocolat
Pain / Confiture

31