

menus scolaires 2022

Quoi de spécial à la cantine aujourd'hui ?

Les Pas pareilles, recettes magiques

Les Pas pareilles, c'est une recette par mois pour partager la passion de la cuisine par l'éducation alimentaire, en apprenant à reconnaître les aliments et leurs bienfaits.

- 7 novembre: tartinade de pois chiches, miel, sésame et menthe.
- 15 novembre: rillettes de thon à l'échalote.
- 8 décembre: gaufre liégeoise, confit poire, miel, orange.

Les Amuse-bouche

Les Amuse-bouche, c'est une recette par mois servie dans un petit contenant ludique, pour découvrir de nouvelles saveurs. Les enfants votent ensuite avec des jetons « J'ai aimé » ou « Je n'ai pas aimé » à placer dans une urne.

- 22 novembre: cake aux poires, noisettes et farine de sarrasin.
- 2 décembre: brousse (fromage frais).

Saint-Nicolas

Mardi 6 décembre, le dessert sera adapté à la venue du saint patron des écoliers: la clémenvilla sera accompagnée d'un traditionnel sujet en chocolat.

Joyeuses fêtes de fin d'année!

Jeudi 15 décembre, un menu exceptionnel aux parfums de pain d'épices sera proposé aux enfants! Nul doute que la bûche au chocolat ainsi que le sujet de Noël cacaoté qu'ils recevront les raviront.











Menus élaborés par une équipe de diététiciennes et cuisinés par le personnel de la Ville de Metz*

* Menus proposés sous réserve de disponibilité des produits.

-  Label rouge |  Produits locaux |  Produits issus de l'agriculture biologique
-  Produits issus de l'agriculture locale biologique
-  Produits issus de la pêche durable |  Appellation d'origine protégée
-  Plat du chef |  Commerce équitable
- * Plat avec viande | *Plat sans viande*



DU 7 AU 11 NOVEMBRE	LUNDI 7	MARDI 8	JEUDI 10	VENDREDI 11
	Les pas pareilles VÉGÉTARIEN PAIN AUX CÉRÉALES			
ENTRÉE	Tartinade pois chiches miel sésame et menthe	Salade verte Vinaigrette à la moutarde	Chou rouge 	
PLAT	Omelette  Purée de courge butternut 	Pavé de colin d'Alaska  pané au riz soufflé Bouquet de légumes (chou fleur, brocolis, carottes)	Emincé de bœuf*  sauce niçoise *Curry de légumes Pommes de terre persillées 	
FROMAGE LAITAGE	Fromage blanc sucré autrement (sucre blanc ou copeaux de chocolat)	Carré de l'Est	Fromage fondu La Vaillotte 	
DESSERT	Fruit	Gâteau aux pommes	Lacté saveur chocolat	

DU 14 AU 18 NOVEMBRE	LUNDI 14	MARDI 15	JEUDI 17	VENDREDI 18
		Les pas pareilles PAIN AUX CÉRÉALES	VÉGÉTARIEN	
ENTRÉE	Salade de betteraves 	Rillettes de thon	Céleri  rémoulade au curry	Carottes râpées 
PLAT	Gardiane de bœuf*  * Filet de merlu  sauce citron Haricots verts et pommes de terre	Chipolatas  Lentilles  mijotées* *Carmenier de lentilles	Couscous de légumes et pommes Boulettes de sarrasin	Dés de poisson  sauce basilic Petits pois mijotés
FROMAGE LAITAGE	Yaourt aromatisé	Tomme de Vezouze 	Munster 	Fromage frais Petit Moulé ail et fines herbes
DESSERT	Banane Sauce au chocolat	Fruit	Cake à la cannelle	Riz au lait

DU 21 AU 25 NOVEMBRE	LUNDI 21	MARDI 22	JEUDI 24	VENDREDI 25
	PAIN COMPLET	Amuse-bouches : cake poire noisette sarrasin VÉGÉTARIEN		
ENTRÉE	Pâté de foie* 🌱 et cornichons * Rillettes de maquereaux	Maïs Vinaigrette au vinaigre de cidre	Salade verte Vinaigrette à l'échalote	Salade de pâtes 📍 aux dés de mimolette
PLAT	Filet de merlu 🐟 sauce au citron Carottes 🌱 aux saveurs d'agrumes	Gratin de pommes de terre, épinards et fromage à raclette	Cheeseburger* * Fish burger Potatoes	Émincé de bœuf* 📍 sauce moutarde à l'ancienne * Quenelle de brochet sauce aurore Chou fleur béchamel
FROMAGE LAITAGE	Pont l'Évêque 🧀	Cantal 🧀		Émmmental râpé 🌱
DESSERT	Fruit	Compote de fruits 🌱	Milkshake à la vanille	Fruit

DU 28 NOVEMBRE AU 2 DÉCEMBRE	LUNDI 28	MARDI 29	JEUDI 1 ^{er}	VENDREDI 2
				Amuse-bouches : brousse VÉGÉTARIEN
ENTRÉE	Émincé d'endives Vinaigrette à la moutarde	Salade mexicaine	Salade coleslaw 🌱	Mâche et croûtons Vinaigrette à l'huile de noix
PLAT	Sauté de bœuf* 📍 sauce aux olives * Tajine de légumes et pois chiches Semoule	Émincé de dinde 🍖 façon yassa (épices, moutarde, citron)* * Omelette 🌱 Haricots verts	Filet de colin d'Alaska 🐟 sauce crustacés Coquillettes 📍	Dahl de lentilles corail et riz
FROMAGE LAITAGE	Tomme Le Bon Lorrain 🌱	Yaourt nature	Émmmental râpé 🌱	Fourme d'Ambert 🧀
DESSERT	Compote de fruits 📍	Fruit	Crème dessert au chocolat 🌱	Moelleux à la fleur d'oranger

DU 5 AU 9 DÉCEMBRE	LUNDI 5	MARDI 6	JEUDI 8	VENDREDI 9
		Saint Nicolas VÉGÉTARIEN	Les pas pareilles	
ENTRÉE	Maïs 🌱 Vinaigrette à la moutarde	Salade verte Vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne	Pomelos	Céleri 🌱 rémoulade
PLAT	Filet de merlu 🐟 aux fines herbes Épinards et pommes de terre en béchamel	Nuggets de blé Petits pois mijotés	Rôti de veau* 🌱 sauce aux hortillons * Boulette de sarrasin, lentilles et légumes Purée de choux de Bruxelles et pommes de terre au fromage	Thon à la tomate et au basilic Pâtes à l'épeautre 🌱
FROMAGE LAITAGE	Saint-Nectaire 🧀	Pointe de brie 🌱	Fromage blanc 🌱	Émmmental râpé 🌱
DESSERT	Fruit	Clémenvilla Sujet de Saint-Nicolas en chocolat	Gaufre liégeoise Confit poire miel orange	Fruit

DU 12 AU 16 DÉCEMBRE	LUNDI 12	MARDI 13	JEUDI 15	VENDREDI 16
	VÉGÉTARIEN		Hépas de fin d'année	
ENTRÉE	Chou blanc Sauce au fromage blanc	Salade de betteraves rouges	Smoothie carotte orange pain d'épices	Salade de lentilles 📍
PLAT	Pâtes 📍 au potiron et carottes mozzarella	Émince de bœuf* 📍 aux pruneaux * Chili sin carne Riz	Pavé de dinde 🍖 sauce pain d'épices* * Emincé de saumon sauce crème aux légumes d'antan Pommes rösty	Filet de merlu 🐟 sauce citron Ratatouille à la niçoise et riz
FROMAGE LAITAGE	Carré de l'Est	Fromage frais Petit Cotentin	Petit Louis	Plateau de fromages
DESSERT	Lacté saveur chocolat	Fruit	Bûche entremet au chocolat Sujet de Noël en chocolat	Fruit

