

# menus scolaires 2022

Novembre  
décembre 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 clémentina 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 |
|------------------------|--|--|---|-------------|
|                        | <b>Les pas pareilles VÉGÉTARIEN PAIN AUX CÉRÉALES</b>              |  |   |             |
| <b>ENTRÉE</b>          | Tartinade pois chiches miel sésame et menthe                       | Salade verte Vinaigrette à la moutarde   | Chou rouge  |             |
| <b>PLAT</b>            | Omelette<br>Purée de courge butternut                              | Pavé de colin d'Alaska  pané au riz soufflé<br>Bouquet de légumes (chou fleur, brocolis, carottes) | Emincé de bœuf*  sauce niçoise<br>*Curry de légumes<br>Pommes de terre persillées |             |
| <b>FROMAGE LAITAGE</b> | Fromage blanc sucré autrement (sucre blanc ou copeaux de chocolat) | Carré de l'Est   | Fromage fondu La Vaillotte  |             |
| <b>DESSERT</b>         | Fruit  | Gâteau aux pommes  | Lacté saveur chocolat   |             |

| DU 14 AU 18 NOVEMBRE | LUNDI 14   | MARDI 15  | JEUDI 17                      | VENDREDI 18  |
|----------------------|--|---|-------------------------------|--|
| ENTRÉE               | Salade de betteraves   | Rillettes de thon   | Céleri  rémoulade au curry    | Carottes râpées  |
| PLAT                 | Gardiane de bœuf*<br>* Filet de merlu  sauce citron<br>Haricots verts et pommes de terre | Chipolatas Lentilles  mijotées*<br>*Carmentier de lentilles | Couscous de légumes et pommes | Dés de poisson  sauce basilic<br>Boulettes de sarrasin |
| 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:<br>cake poire noisette<br>sarrasin<br>VÉGÉTARIEN |  |   |
| ENTRÉE               | Pâté de foie* 🥩 et cornichons<br><br>* Rillette de maquereaux             | Maïs<br>Vinaigrette au vinaigre de cidre                        | Salade verte<br>Vinaigrette à l'échalote           | Salade de pâtes aux dés de mimolette  |
| PLAT                 | Filet de merlu 🐟 sauce au citron<br><br>Carottes AB aux saveurs d'agrumes | Gratin de pommes de terre, épinards et fromage à raclette       | Cheeseburger*<br><br>* Fish burger<br><br>Potatoes | Émincé de bœuf*📍 sauce moutarde à l'ancienne<br><br>* Quenelle de brochet sauce aurore<br><br>Chou fleur béchamel |
| FROMAGE LAITAGE      | Pont l'Évêque 🧀   | Cantal 🧀  |  | Émmental râpé📍  |
| DESSERT              | Fruit   | Compote de fruits 🍎   | Milkshake à la vanille                             | Fruit   |

| DU 28 NOVEMBRE AU 2 DÉCEMBRE | LUNDI 28   | MARDI 29   | JEUDI 1 <sup>er</sup>  | VENDREDI 2   |
|------------------------------|--|--|--|--|
|                              |  |  |  | Amuse-bouches:<br>brousse VÉGÉTARIEN               |
| ENTRÉE                       | Émincé d'endives<br>Vinaigrette à la moutarde  | Salade mexicaine   | Salade coleslaw AB   | Mâche et croûtons<br>Vinaigrette à l'huile de noix |
| PLAT                         | Sauté de bœuf*📍 sauce aux olives<br><br>* Tajine de légumes et pois chiches<br><br>Semoule | Émincé de dinde 🥩 façon yassa (épices, moutarde, citron)*<br><br>* Omelette AB<br><br>Haricots verts | Filet de colin d'Alaska 🐟 sauce crustacés<br><br>Coquillettes📍 | Dahl de lentilles corail et riz                    |
| FROMAGE LAITAGE              | Tomme Le Bon Lorrain AB  | Yaourt nature  | Émmental râpé📍   | Fourme d'Ambert 🧀                                  |
| DESSERT                      | Compote de fruits 🍎  | Fruit  | Crème dessert au chocolat AB                                   | 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 AB<br>Vinaigrette à la moutarde   | Salade verte<br>Vinaigrette miel et moutarde à l'ancienne | Pomelos  | Céleri AB rémoulade                                       |
| PLAT               | Filet de merlu 🐟 aux fines herbes<br><br>Épinards et pommes de terre en béchamel | Nuggets de blé<br><br>Petits pois mijotés                 | Rôti de veau* AB sauce aux hortillons<br><br>* Boulette de sarrasin, lentilles et légumes<br><br>Purée de choux de Bruxelles et pommes de terre au fromage | Thon à la tomate et au basilic<br><br>Pâtes à l'épeautre📍 |
| FROMAGE LAITAGE    | Saint-Nectaire 🧀   | Pointe de brie 🍀  | Fromage blanc 🍀  | Émmental râpé📍  |
| DESSERT            | Fruit  | Clémenville 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                               |   | Repas de fin d'année   |  |
| ENTRÉE               | Chou blanc<br>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<br><br>* Chili sin carne<br><br>Riz | Pavé de dinde 🥩 sauce pain d'épices*<br><br>* Emincé de saumon sauce crème aux légumes d'antan<br><br>Pommes rösty | Filet de merlu 🐟 sauce citron<br><br>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  |

