

menus scolaires 2023

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.

- 22 septembre : parmentier de bœuf aux deux pommes (pomme de terre et pomme fruit)
- 6 octobre : penne sauce chou-fleur

Vendredi 13 octobre, dans le cadre de cette Semaine spéciale, ce sont des produits locaux de qualité, tous issus du territoire du Parc Naturel Régional de Lorraine, qui seront soumis aux papilles des enfants.



La Semaine du goût en partenariat avec le Parc Naturel Régional de Lorraine

Du 9 au 13 octobre, la Semaine du goût et des saveurs fera découvrir aux enfants des recettes typiques de différents pays du Monde : l'Australie, la Côte d'Ivoire et le Japon.

Sensibilisation au tri des déchets alimentaires

Durant les Semaines européennes du développement durable, au mois de septembre, des animations éducatives seront proposées aux enfants pour comprendre l'intérêt du tri des déchets et agir concrètement à la cantine.

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 4 AU 8 SEPTEMBRE	LUNDI 4	MARDI 5	JEUDI 7	VENDREDI 8
		C'est la fête : repas de rentrée		
ENTRÉE	Salade de tomates Vinaigrette à la moutarde et au basilic	Tranche de pastèque	Taboulé	Concombres Sauce fromage blanc aux herbes
PLAT	Paëlla de la mer (poisson)	Nuggets de blé et ketchup Coquillettes	Rôti de boeuf charolais* Omelette Haricots plats d'Espagne	Émincé de dinde* sauce au thym *Émincé de thon sauce aux fines herbes Carottes à la crème
FROMAGE LAITAGE	Fromage frais Cantadou ail et fines herbes	Emmental râpé	Munster	Fromage blanc sucré au choix : miel ou sucre roux
DESSERT	Purée de pommes et abricots	Dessert lacté saveur chocolat	Fruit de saison	Donut

DU 11 AU 15 SEPTEMBRE	LUNDI 11	MARDI 12	JEUDI 14	VENDREDI 15
				PAIN COMPLET
ENTRÉE	Salade verte Vinaigrette moutarde	Carottes râpées Vinaigrette	Salade de pommes de terre	Saucisson* et cornichon *Œuf dur mayonnaise
PLAT	Colombo de porc* *Dahl de lentilles corail Riz	Dés de saumon sauce fines herbes Chutney de courgettes Pâtes	Fondant au fromage de brebis Épinards en béchamel	Colin d'Alaska pané au riz soufflé et citron Purée de courge butternut et pommes de terre
FROMAGE LAITAGE	Pont l'Évêque	Emmental	Saint-Nectaire	Fromage blanc nature
DESSERT	Purée de fruits	Île flottante	Fruit de saison	Fruit de saison

DU 18 AU 22 SEPTEMBRE	LUNDI 18	MARDI 19	JEUDI 21	VENDREDI 22
				Les pas pareilles
ENTRÉE	Chou fleur Sauce cocktail	Salade coleslaw (carotte et chou 🌱)	Macédoine mayonnaise	Radis roses en rondelles Sauce au fromage blanc
PLAT	Tajine de légumes pois chiches et semoule	Sauté de veau* 🌱 au thym *Émincé végétal façon blanquette Carottes 🌱 à l'ail	Hoki 🌊 sauce tomate Riz saveur safrané	Parmentier de boeuf aux deux pommes* *Brandade de poisson
FROMAGE LAITAGE	Petit fromage frais sucré	Fromage frais Petit moulé saveur noix	Gouda	Fourme d'Ambert 🧀
DESSERT	Salade d'oranges Sirop à la cannelle	Cinq quarts aux pommes	Fruit 🌱 de saison	Compote de fruits 🌱

DU 25 AU 29 SEPTEMBRE	LUNDI 25	MARDI 26	JEUDI 28	VENDREDI 29
			PAIN AUX CÉRÉALES	
ENTRÉE	Salade de betteraves 🌱	Pomelos et dosette de sucre blanc	Tartinable pois chiches miel sésame et menthe	Carottes râpées 🌱 Vinaigrette
PLAT	Sauté de bœuf* charolais 🌊 sauce caramel *Samoussa de légumes Pommes de terre 🌱	Boulettes de flageolets 🌱 Haricots beurre persillés Riz 🌱	Jambon blanc* 🍖 Gratin de brocolis *Gratin de pâtes, brocolis, mozzarella et cheddar	Filet de colin d'Alaska 🌊 sauce citron Ratatouille à la niçoise Pâtes 🌱
FROMAGE LAITAGE	Fromage fondu de la Nied 🌱	Cantal 🧀	Fromage blanc nature Sucre 🌱	Coulommiers
DESSERT	Fruit de saison	Crème dessert chocolat 🌱	Fruit de saison	Coupelle de purée de pomme coing

DU 2 AU 6 OCTOBRE	LUNDI 2	MARDI 3	JEUDI 5	VENDREDI 6
				Les pas pareilles
ENTRÉE	Maïs et vinaigrette 🌱 à l'échalote	Choux bicolore 🌱 en vinaigrette	Cake à la polenta et basilic	Céleri 🌱 sauce rémoulade
PLAT	Médaille de merlu 🌊 sauce au curry Épinards et pommes de terre en béchamel	Émincé de dinde* sauce kébab *Émincé végétal sauce kébab Frites	Gardiane de bœuf* charolais 🌊 *Quenelles de brochet sauce nantua Petits pois mijotés	Penne 🌱 sauce chou-fleur, œuf 🌱 et cantal
FROMAGE LAITAGE	Saint-Paulin	Fromage frais Petit Cotentin	Carré de l'Est 🌱	Tomme 🌱
DESSERT	Fruit 🌱 de saison	Compote de fruits 🌱	Fruit de saison	Dessert lacté saveur vanille

DU 9 AU 13 OCTOBRE	LUNDI 9	MARDI 10	JEUDI 12	VENDREDI 13
	Semaine du goût : Australie	Semaine du goût : Côte d'Ivoire	Semaine du goût : Japon PAIN AUX CÉRÉALES	Semaine du goût : Parc Naturel Régional de Lorraine
ENTRÉE	Salade de mâche, betteraves rouges et noix de cajou	Carottes cuites Vinaigrette curry miel gingembre	Chou blanc 🌱 émincé Vinaigrette sésame soja	Salade de carottes râpées du Parc 🌱
PLAT	Émincé de dinde* 🍖 au cheddar sauce tomate *Mac & cheese (sauce mozzarella et cheddar) Coquilles à l'épeautre 🌱	Colin d'Alaska sauce Kedjenou (tomate aubergine oignon gingembre) Semoule	Riz sauce teriyaki et œuf dur	Émincé de bœuf* du Parc sauce BBQ Pommes vapeur du Parc *Parmentier de lentilles vertes du Parc
FROMAGE LAITAGE		Yaourt 🌱 à la vanille	Smoothie ananas passion	Fromage fondu du Parc
DESSERT	Assiette de fruits (pomme, orange)	Banane sauce au chocolat au lait	Sablés coco	Compote de fruits du Parc



DU 16 AU 20 OCTOBRE	LUNDI 16	MARDI 17	JEUDI 19	VENDREDI 20
ENTRÉE	Salade iceberg Vinaigrette au miel	Céleri 🌱 en rémoulade	Salade de pâtes 🌱 à l'orientale (tomate, concombre, menthe, cumin)	Salade de pommes de terre 🌱 et mimolette
PLAT	Tajine de légumes pois chiches et semoule	Knack* 🌱 *Boulette de soja sauce tomate Lentilles 🌱 mijotées	Bifteck haché de boeuf *charolais à la provençale *Crêpe aux champignons Purée de haricots verts et pommes de terre	Beignets de calamar et ketchup Brocolis en persillade
FROMAGE LAITAGE	Munster 🧀	Yaourt nature 🌱	Fromage frais Saint-Moret	Plateau de fromages
DESSERT	Crème dessert chocolat 🌱	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison