



5 ELE STD

Lundi
VEGETARIEN

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi VEGETARIEN	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de riz	Betteraves vinaigrette	Pâté de campagne*	Carottes râpées	Crêpe au fromage
Plat principal	Pizza au fromage	Colombo de porc*	Haut de cuisse rôti	Lieu noir sauce provençale	Filet de poulet au jus
Légumes Féculents	Haricots verts méridional	Purée de pomme de terre	Petits pois cuisinés	Torsades	Choux fleurs persillés
Produit laitier	Carré président	Petit suisse aromatisé	Gouda	Yaourt sucré	Camembert à couper
Dessert	Mousse chocolat	Fruit	Compote de pomme	Madeleine	Fruit

Sans viande

Sans porc

Pané sarrasin lentilles au poireau

Œuf mayonnaise/Escalope panée
végétale

Omelette

Pané sarrasin lentilles au poireau

Œuf mayonnaise

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons
et oeufs

● Légumes
& fruits

● Produits céréaliers,
féculents et légumes secs

● produits
laitiers

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



Nos salades et plats composés :

Salade de riz : riz, tomate, maïs, vinaigrette

Nos sauces:

Sauce provençale : fumet de poisson, concentré de tomate, concassé de tomate, herbes de provençe, base roux

Colombo : carottes, roux blanc, vin blanc, épices colombo, oignons



5 ELE STD

Lundi

Mardi
vegetarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi	Mardi vegetarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Macédoine	Salade de pâtes méditerranéenne	Concombre		PONT DE L'ASCENSION
Plat principal	Jambon grill sauce au poivre*	Nuggets de blé	Gardiane de bœuf		
Légumes féculents	Semoule	Haricots beurre persillés	Riz pilaf		
Produit laitier	Carré ligueil à couper	Chanteneige	Petit suisse sucré		
Dessert	Fruit	Flan chocolat	Clafoutis aux fruits rouges		
	Filet de poisson Filet de poisson		Filet de poisson		

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers

* présence de porc



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes méditerranéenne : pâtes, tomates, olives noires, vinaigrettes, herbes de provence

Nos sauces :

Sauce au poivre : roux blanc, poivre moulu, vin blanc, échalotte

Sauce gardiane : vin rouge, roux blanc, bouillon de boeuf, carottes, oignons, olives



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi

Mardi
vegetarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi	Mardi vegetarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de riz arlequin	Betteraves mozzarella	Crêpe au jambon*	Cœur de scarole	Chou rouge vinaigrette
Plat principal	 Escalope viennoise	Boulette tomate basilic sauce milanaise	Poissonnette	Paëlla au poulet	 Saucisse aveyronnaise*
Légumes Féculents	Epinards béchamel	Blé	Ratatouille	***	Frites au four
Produit laitier	Petit moulé	Buchette mélangée à couper	Edam	Yaourt fermier 	Petit suisse aromatisé
Dessert	Fruit	Compote pomme banane	Crème vanille	Fruit	Gaufre liégeoise
	Sans viande Sans porc		Crêpe au fromage Crêpe au fromage	Paella au poisson	Filet de poisson Filet de poisson

Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de riz arlequin : riz, maïs, petits pois, vinaigrette

Paella : riz, petits pois, poivrons, fruits de mer, haut de cuisse

Nos sauces :

Sauce milanaise : carottes, thym, oignons, roux blanc, tomate pelée, concentré de tomate

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi
vegetarien

Entrée
Plat principal
Légumes féculents
Produit laitier
Dessert



Salade de pâtes napolé

 Carbonade de bœuf

Choux fleurs persillés

Petit suisse sucré

Fruit

Tarte au fromage

Salade de haricots verts

 Emincé de dinde à la niçoise

Purée de pomme de terre

Pointe de brie à couper

Flan caramel

Filet de poisson

Taboulé

Calamars à la romaine

Petits pois cusinés

Tartare ail & fines herbes

Fruit

Carottes râpées

Curry brocolis/pomme de terre

Yaourt aromatisé

Petit Beurre

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers

* présence de porc



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes napolé : tortis 3 couleurs, tomates, maïs, vinaigrette, persil, ail

Salade de haricots verts : haricots verts, tomates; vinaigrette

Taboulé : semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

Curry brocolis/pommes de terre : pomme de terre, brocolis, crème, curry, ail, oignons

Nos sauces :

Sauce carbonade : oignons, laurier, sucre, fond brun, bière, roux blanc

Sauce niçoise : oignons, bouillon de volaille, olive noire, roux blanc, sauce tomate, vin blanc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi

Mardi
vegetarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi	Mardi vegetarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de riz	Concombre vinaigrette	Piémontaise	Cœur de scarole	Saucisson à l'ail*
Plat principal	Cordon bleu	Veggie burger	Sauté de porc à la moutarde à l'ancienne*	Lasagnes bolognaises	Gratin de poisson aux fruits de mer
Légumes féculents	Courgette à la tomate	Rosties	Légumes du marché	***	Carottes persillées
Produit laitier	Yaourt sucré	Camembert à couper	Gouda	Fromage blanc nature	Chanteneige
Dessert	Fruit	Compote de pomme	Fruit	Confiture	Moelleux au chocolat
	Escalope panée végétale		Omelette Omelette	Lasagne au saumon	Surimi mayonnaise Surimi mayonnaise

Sans viande

Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs

● Légumes & fruits

● Produits céréaliers, féculents et légumes secs

● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de riz : riz, maïs, tomate, vinaigrette

Piémontaise : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

Nos sauces :

Sauce moutarde à l'ancienne : roux blanc, vin blanc, moutarde à l'ancienne, crème, oignons

Gratin de poisson : poisson blanc, béchamel, fruits de mer

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi
vegetarien

Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Salade de pâtes méditerranéenne	Carottes râpées	Taboulé	Salade de tomates	Crêpe tomate mozzarella
Plat principal	Haut de cuisse rôti	Jambon grill sauce Madère*	Sauté de bœuf aux olives	Rétortillat LOCAL	Poisson pané + citron
Légumes Féculents	Ratatouille	Boullgour	Haricots beurre méridional	Carré ligueil à couper	Choux de Bruxelles
Produit laitier	Petit suisse aromatisé	Crème renversée	Edam	Fruit	Carré président
Dessert	Fruit	Palmier	Compote pomme abricots		Mousse chocolat
	Croc fromage	Filet de poisson Filet de poisson	Galette lentilles boulgour		

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes méditerranéenne : pâtes, olives noires, tomates, herbes de provence, vinaigrette

Taboulé : semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

Rétortillat : pomme de terre, tomate fraîche, crème, ail, persil, oignon

Nos sauces :

Sauce Madère : roux blanc, oignons, madère, fond brun, crème

Sauce olives : vin blanc, roux blanc, oignons, olives, carottes, bouillon de boeuf

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

Semaine de la Fraich'attitude



5 ELE STD

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi
VEGETARIEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi VEGETARIEN
Entrée	Betteraves ciboulette	Salade de riz arlequin	Concombre à la menthe	Tarte aux légumes	Salade de tomates
Plat principal	Filet de poulet à la crème	Saucisse aveyronnaise*	Dos de colin aux agrumes	Sauté de dinde curry coco	Hachis végétal
Légumes Féculents	Semoule au thym	Duo de courgettes persillées	Pâtes au pesto	Carottes toscanes	***
Produit laitier	Fromage fouetté	Yaourt sucré	Coulommiers à couper	Gouda	Petit suisse sucré
Dessert	Fruit au sirop	Fruit	Flan caramel	Fruit	Tarte à l'abricots
Sans viande	Filet de poisson	Pané sarrasin lentilles au poireau		Omelette	
Sans porc		Pané sarrasin lentilles au poireau			

Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers



Vivez la Fraich'attitude

Nos salades et plats composés :

Salade de riz arlequin : riz, maïs, petits pois, vinaigrette

Hachis végétal : purée de pomme de terre, égréné végétal (soja)

Nos sauces :

Sauce agrumes : jus d'orange, fumet de poisson, crème, jus de citron, roux blanc, oignons

Sauce curry coco : bouillon de volaille, crème, oignons, roux blanc, curry, ail, noix de coco râpée

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi
vegetarien

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi vegetarien	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de pâtes napolì	Carottes râpées	Pâté de campagne*	Melon	Piémontaise
Plat principal	Tarte au fromage	Aiguillette de poulet sauce forestière	Haché de veau au jus	Gardiane de bœuf	Nuggets de poisson
Légumes Féculents	Légumes du marché	Blé	Choux fleurs persillés	Riz créole	Gratin de courgettes
Produit laitier	Emmental	Petit moulé	Yaourt aux fruits mixés	Camembert à couper	Petit suisse aromatisé
Dessert	Fruit	Maestro chocolat	Fruit	Compote de pomme	Fraises
		Filet de poisson	Œuf mayonnaise/Croc fromage Œuf mayonnaise	Filet de poisson	

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes napolì : tortis 3 couleurs, tomates, maïs, vinaigrette, persil, ail

Piémontaise : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

Nos sauces :

Sauce forestière : carottes, champignons, crème, oignons, roux blanc

Gardiane : vin rouge, roux blanc, bouillon de boeuf, carottes, oignons, olives

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi
vegetarien

Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Concombre vinaigrette	Pizza au fromage	Salade de riz	Betteraves vinaigrette	Salade de tomates
Plat principal	 Grignotines de porc sauce barbecue*	 Cordon bleu	Calamars à la romaine 	 Pâtes aux œufs brouillés	 Parmentier de canard
Légumes féculents	Semoule	Ratatouille	Carottes persillées	***	***
Produit laitier	Tartare	Petit suisse sucré	Chanteneige	Yaourt fermier 	Gâteau Basque
Dessert	Compote pomme abricots	Fruit	Mousse chocolat	Fruit	Confiture
	Filet de poisson Filet de poisson	Escalope panée végétale			Brandade de morue

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et œufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

Nos salades et plats composés :

Salade de riz : riz, tomates, maïs, vinaigrette

Pâtes aux œufs brouillés : pâtes, œufs brouillés, fromage

Parmentier de canard : purée de pomme de terre, effiloché de canard

Nos sauces :

Sauce barbecue : Concentré de tomates, préparation barbecue, sucre,



5 ELE STD

Lundi

Mardi

Mercredi
vegetarien

Jeudi
CLSH

Vendredi
CLSH / REPAS FROID

	Entrée	Plat principal	Légumes Féculents	Produit laitier	Dessert
Lundi	Macédoine	Jambon grill sauce Madère*	Rosties	Petit suisse aromatisé	Fruit
Mardi	Salade de pâtes arlequin	Nuggets de poulet	Haricots verts méridional	Carré ligueil à couper	Beignets à la pomme
Mercredi vegetarien	Melon	Raviolis aux légumes	***	Fromage fouetté	Compote pomme ananas
Jeudi CLSH	Persillade de pomme de terre	Poisson meunière	Duo de courgettes persillés	Yaourt sucré	Madeleine
Vendredi CLSH / REPAS FROID	Batonnet de carotte	Œuf mayonnaise	Salade de riz	Gouda	Fruit

Sans viande
Sans porc

Galette lentilles boulgour
Galette lentilles boulgour

Nuggets de blé

Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers

Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes arlequin: pâtes, maïs, petits pois, vinaigrette
Persillade de pomme de terre: pomme de terre, persil, vinaigrette
Salade de riz : riz, tomates, olives noires, vinaigrette, herbes de provence

Raviolis aux légumes : pâtes, carotte, tomate, oignon, épinards, courgette, poivron, aubergine

Nos sauces :

Sauce Madère : roux blanc, oignons, madère, fond brun, crème



* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi
vegetarien

Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Betteraves vinaigrette	Salade de pâtes napolì		Salade de tomates	Salade de riz mexicaine
Plat principal	Boulette de bœuf à la crème	Haut de cuisse rôti		Curry brocolis/pomme de terre	Dos de colin à la niçoise
Légumes Féculents	Purée de pomme de terre	Duo de carottes toscanes		Petit suisse sucré	Haricots beurre persillés
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Vache picon		Fruit	Camembert à couper
Dessert	Fruit	Mousse au chocolat noir			Flan caramel
Sans viande Sans porc	Boulette végétale en sauce	Filet de poisson			

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes napolì : tortis 3 couleurs, tomates, maïs, vinaigrette, persil, ail

Salade de riz mexicaine : riz, maïs, haricots rouges, vinaigrette, épices chili

Curry brocolis/pommes de terre : pomme de terre, brocolis, crème, curry, ail, oignons

Nos sauces :

Sauce crème: crème, base roux

Sauce niçoise : oignons, fumet de poisson, olive noire, roux blanc, sauce tomate, vin blanc

* présence de porc



Fabriquè en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD	Lundi vegetarien	Mardi	Mercredi	Jeudi repas froid	Vendredi
Entrée	Piémontaise	Carottes râpées	Surimi mayonnaise	Melon	Concombre vinaigrette
Plat principal	Veggie burger	 Goulash de bœuf	Aiguillette de poulet au jus	Jambon blanc*	 Lasagnes bolognaise
Légumes féculents	Légumes du marché	Boullgur	Choux fleurs persillés	Salade de pâtes	***
Produit laitier	Petit suisse aromatisé	Chanteneige	Edam	Petit moulé	Yaourt sucré
Dessert	Palmier	Fruit	Clafoutis aux fruits rouges	Fruit au sirop	Fruit
Sans viande Sans porc		Filet de poisson	Croc fromage	Œuf mayonnaise Œuf mayonnaise	Lasagnes au saumon

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Piémontaise : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

Salade de pâtes : pâtes, maïs, tomates, vinaigrette

Nos sauces :

Sauce goulash : bouillon de boeuf, roux blanc, oignons, carottes, tomates, paprika

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE STD

Lundi

Mardi

Mercredi
vegetarien

Jeudi

Vendredi

	Entrée	Plat principal	Légumes Féculents	Produit laitier	Dessert
Lundi	Macédoine	Filet de poulet au jus	Rosties	Tartare	Flan chocolat
Mardi	Taboulé	Colombo de porc*	Haricots beurre	Yaourt aromatisé	Fruit
Mercredi vegetarien	Melon	Couscous végétarien	Semoule	Fromage blanc nature	Confiture
Jeudi	Salade de riz au thon	Calamars à la romaine	Duo de courgettes	Coulommiers à couper	Maestro chocolat
Vendredi	Salade de tomates	Sauce campagnarde*	Farfalles	Carré président	Fruit

Sans viande

Filet de poisson

Pané sarrasin lentilles au poireau

Filet de poisson

Sans porc

Pané sarrasin lentilles au poireau

Filet de poisson

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers

* présence de porc



Nos salades et plats composés :

Taboulé : semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

Salade de riz au thon : riz, tomates, thon, mayonnaise, ail

Couscous végétarien : légumes couscous (carottes, courgettes, pois chiches, navets, poivrons rouges et verts, garniture de céleri), boulettes tomate basilic, épices couscous

Nos sauces :

Colombo : carottes, roux blanc, vin blanc, épices colombo, oignons

Sauce campagnarde : lardons, crème, champignons



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable