



5 ELE STD

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 provence, 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		<b>PONT DE L'ASCENSION</b>
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



### 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

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

## La semaine de l'Europe



5 ELE STD



Lundi



Mardi





vegetarien



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
	<b>Sans viande</b> <b>Sans porc</b>		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		Salade de pâtes napolé	Salade de haricots verts	Taboulé	Carottes râpées
Plat principal		Carbonade de bœuf	Emincé de dinde à la niçoise	Calamars à la romaine	Curry brocolis/pomme de terre
Légumes féculents		Choux fleurs persillés	Purée de pomme de terre	Petits pois cusinés	Yaourt aromatisé
Produit laitier		Petit suisse sucré	Pointe de brie à couper	Tartare ail & fines herbes	Petit Beurre
Dessert		Fruit	Flan caramel	Fruit	
		Tarte au fromage	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 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

\* présence de porc



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
<b>Sans viande</b>	Filet de poisson	Pané sarrasin lentilles au poireau		Omelette	
<b>Sans porc</b>		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

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

**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	<b>Betteraves vinaigrette</b>	<b>Salade de pâtes napolì</b>		<b>Salade de tomates</b>	<b>Salade de riz mexicaine</b>
Plat principal	<b>Boulette de bœuf à la crème</b>	<b>Haut de cuisse rôti</b>		<b>Curry brocolis/pomme de terre</b>	<b>Dos de colin à la niçoise</b>
Légumes féculents	<b>Purée de pomme de terre</b>	<b>Duo de carottes toscanes</b>		<b>Petit suisse sucré</b>	<b>Haricots beurre persillés</b>
Produit laitier	<b>Yaourt aromatisé</b>	<b>Vache picon</b>		<b>Fruit</b>	<b>Camembert à couper</b>
Dessert	<b>Fruit</b>	<b>Mousse au chocolat noir</b>			<b>Flan caramel</b>
<b>Sans viande</b> <b>Sans porc</b>	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



Fabriqué 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	<b>Piémontaise</b>	<b>Carottes râpées</b>	<b>Surimi mayonnaise</b>	<i>Melon</i>	<b>Concombre vinaigrette</b>
Plat principal	<b>Veggie burger</b>	 <b>Goulash de bœuf</b>	<b>Aiguillette de poulet au jus</b>	<i>Jambon blanc*</i>	 <b>Lasagnes bolognaise</b>
Légumes féculents	<b>Légumes du marché</b>	<b>Boullgur</b>	<b>Choux fleurs persillés</b>	<i>Salade de pâtes</i>	***
Produit laitier	<b>Petit suisse aromatisé</b>	<b>Chanteneige</b>	<b>Edam</b>	<i>Petit moulé</i>	<b>Yaourt sucré</b>
Dessert	<b>Palmier</b>	<b>Fruit</b>	<b>Clafoutis aux fruits rouges</b>	<i>Fruit au sirop</i>	<b>Fruit</b>
<b>Sans viande</b> <b>Sans porc</b>		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
<b>Lundi</b>	Macédoine	Filet de poulet au jus	Rosties	Tartare	Flan chocolat
<b>Mardi</b>	Taboulé	Colombo de porc*	Haricots beurre	Yaourt aromatisé	Fruit
<b>Mercredi vegetarien</b>	Melon	Couscous végétarien	Semoule	Fromage blanc nature	Confiture
<b>Jeudi</b>	Salade de riz au thon	Calamars à la romaine	Duo de courgettes	Coulommiers à couper	Maestro chocolat
<b>Vendredi</b>	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