



RESTAURANTS SCOLAIRES MUNICIPAUX

MENUS ÉLÉMENTAIRES ET MATERNELLES



PAIN BIO, LOCAL ET SOLIDAIRE TOUS LES JOURS

NOUVEAU: barquettes biocompostables dans tous les restaurants scolaires

DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Du 06/05 au 10/05	Filet de colin 🍷 sauce catalane Semoule au lait Brie Fruit local	MENU ALTERNATIF Salade iceberg AB Paëlla végétale Dessert au soja aux fruits rouges Pomme AB	Mélange fraîcheur Sauté de bœuf miroton 🇫🇷 🇫🇷 Filet de hoki au beurre citronné 🍷 Petits pois Fromage à tartiner Eclair au chocolat	Tarte au thon Rôti de dinde 🍷 Œufs durs Gratin de courgettes Cantal AOP Ananas AB
Du 13/05 au 17/05	Poisson meunière Épinard au gratin 🍷 Bonbel Banane AB	Mélange de salades AB Steak haché de bœuf Filet de colin Huile d'olive basilic Salsifis aux champignons Reblochon AOP Cake à la framboise	Trio douceur (Scarole, chou rouge, maïs) Échine de porc 🍷 Poisson aux céréales Haricots blancs à la tomate Fromage blanc nature	Duo de carottes/courgettes AB Navarin de mouton 🍷 Sardines à l'huile Pommes de terre vapeur Fromage de brebis Purée de pomme/fraise
Du 20/05 au 24/05	Couscous 🍷 Boulettes agneau rôties Poisson au jus épicé Semoule au beurre Légumes à couscous Emmental Pomme AB	MENU ALTERNATIF Duo de concombre/carottes AB Chili sin carne Dessert au soja chocolat Fruit local	Poisson aux céréales Blé crème/champignons 🍷 Saint-Nectaire AOP Fruit local	Salade iceberg AB Sauté de bœuf provençal 🇫🇷 🇫🇷 🍷 Filet de hoki au beurre citronné Haricots verts Mimolette Gâteau fourré à la fraise
Du 27/05 au 31/05	Sauté de veau Marengo 🇫🇷 🇫🇷 🍷 Œufs durs Pommes de terre vapeur Petit suisse nature Fruit local	MENU ALIMENTERRE Salade cœur laitue avec fromage de chèvre et miel de Camargue Saumon sauce soja au miel et moutarde 🍷 Riz de Camargue Pain d'épice		



Qu'est-ce qu'un repas sans protéine animale ?

Soucieuse de proposer une alimentation la plus durable possible, la Ville de Montpellier propose depuis 2015, des repas alternatifs éco-citoyens, sans aucune protéine animale. L'apport nutritionnel est totalement respecté. Les protéines animales (viande, œufs, poissons) qui contiennent les 8 acides aminés essentiels sont remplacées par l'association de céréales (riz, quinoa, seigle, épeautre...) et de légumineuses (soja, lentilles, haricots blancs et rouges, flageolets...) qui offre la même

couverture de ces besoins pour l'organisme. Ce repas entièrement végétal, à l'impact environnemental faible, vise à sensibiliser les enfants à de nouveaux modes de consommation alimentaire.



AB: produit issu de l'agriculture biologique **PL**: produit local
AOP: appellation d'origine protégée 🍷 : recette maison **MS**: menu spécial 🇫🇷 : viande d'origine française

® : Marque déposée / **N.B.** : les menus sont susceptibles d'être modifiés / Origines des viandes : sur montpellier.fr
 Retrouvez les menus sur parents.montpellier.fr (Réussite éducative, écoles / enseignement primaire / restaurants scolaires)

SUGGESTIONS MENUS DU SOIR

Semaine du 20 au 24 mai

LUNDI

Salade composée
(tomates cerise/ radis roses,
haricots verts/ maïs et thon)
Crème caramel
Petit beurre

MARDI

Avocat mimosa (émietté de
jaune d'œuf et mayonnaise)
Flan aux légumes
(courgettes, petits pois et
carottes)
Camembert
Purée de poire

JEUDI

Salade de lentilles
Soupe froide gaspacho
(tomate, concombre,
poivrons) et croûtons
Petit suisse aromatisé
Ananas frais

VENDREDI

Quiche lorraine
Tomates provençales
Fromage blanc nature
Fraises au sucre

LÉGENDE : fruits/légumes crus / fruits/légumes cuits / féculent / produit laitier / élément protidique / matière grasse / produit sucré

IDÉES RECETTES

Rouille de seiche

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de seiche (ou d'encornets) coupé en grosses lamelles
- 1 oignon, 1 grosse boîte de tomates concassées
- Quelques tomates fraîches (optionnel)
- 8 pommes de terre, 1/2 de litre de vin blanc sec
- 2 branches de thym, 2 feuilles de laurier
- 1 œuf, 8 gousses d'ail, piment d'Espelette (ou Cayenne)
- 1 pincée de safran ou un peu d'épices pour paëlla
- Sel, poivre, huile d'olive, moutarde

Réalisation

Cuisson de la seiche

- Laver les lamelles de seiches, bien les égoutter.
- Découper les lamelles en morceaux, réserver.
- Faire revenir à feu vif dans l'huile d'olive (départ à froid), la seiche, l'oignon et 3 gousses d'ail pendant 5 minutes.
- Ajouter la tomate concassée, les tomates fraîches émondées et coupées en quartier, le thym et le laurier.

- Faire mijoter 2 minutes et ajouter le vin blanc, le safran et le piment.
- Assaisonner poivre et sel et faire mijoter à feu doux 1 heure.

Préparation de l'aïoli

- Peler l'ail, retirer le germe central.
- Écraser l'ail dans un mortier avec un peu de sel jusqu'à l'obtention d'une pommade lisse.
- Ajouter une cuillère à café de moutarde, le jaune d'œuf, sel, poivre et mélanger.
- Verser l'huile en petit filet et monter l'aïoli comme une mayonnaise.

Finition

- Avant la fin de la cuisson de la seiche éplucher les pommes de terre.
- Les mettre à cuire dans l'eau salée.
- À la fin de la cuisson de la seiche, ajouter hors du feu la moitié de l'aïoli.
- Mélanger délicatement et dresser avec les pommes de terre.
- Dresser le reste de l'aïoli dans un saucier à disposition.

