



DATES

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 03/06/24 au 07/06/24	MENU VÉGÉTARIEN Mélange printanier Œufs durs chauds Ratatouille 🍆 Camembert Fruit de saison AB* 🍎🍇	Melon Cœur de merlu à la catalane aux poivrons frais ou boulettes de soja tomate basilic Courgettes au curry Comté AOP à la coupe 🍷🍆 Éclair au chocolat	MENU ALIMENTERRE Segment de pomelos et oranges Filet de poisson au citron vert curry et crème coco 🍷 ou lentilles coco et curry 🍷 Riz à l'huile d'olive 🍷 Fromage blanc 🍆🍷 et sucre Grainola pomme coco cannelle Cookie AB* au chocolat	MENU VÉGÉTARIEN Crique au cantal Poêlée de penne aux légumes Bûche du Pilat à la coupe Fraises ou fruit de saison
Semaine du 10/06/24 au 14/06/24	Tielle ou boulettes de soja tomate basilic Haricots beurre 🍷 Babybel Fruit de saison AB* 🍎🍇	Filet de poisson au jus épice 🍷 ou émincé de blé/pois chiches AB* au jus épice Pommes de terre en cubes vapeur 🍷 Brie à la coupe Fruit de saison AB* 🍎🍇	MENU ALTERNATIF Melon Pois chiches sauce tomate et curry 🍷 Blé à l'huile d'olive Dessert au soja chocolat	MENU OCCITAN 🌿 Salade mesclun et fromage de brebis 🍆🍷 Macaronade (saucisse sauce tomate) 🍷 ou picoussels PL Penne à l'huile d'olive Fruit de saison 🍆🍷
Semaine du 17/06/24 au 21/06/24	Melon Filet de poisson pané ou omelette AB* aux herbes 🍷 Ratatouille 🍆 Emmental AOP en portion 🍆🍷 Abricots frais	MENU VÉGÉTARIEN Duo carottes et concombres AB* 🍆🍷 Œufs durs AB* chauds Gratin de courgettes 🍆🍷 Cantal 🍆🍷 Beignet au chocolat	Tomate AB* 🍆🍷 et vinaigrette Blanquette de veau 🍷🍷 ou émincé blé/pois chiches AB* sauce tomate paprika 🍷 Pommes de terre rissolées Fromage blanc nature 🍆🍷 et sucre	MENU VÉGÉTARIEN Haché de soja sauce tomate 🍷 Coquillettes au beurre Camembert à la coupe Fruit de saison AB* 🍆🍷
Semaine du 24/06/24 au 28/06/24	Tomate AB* 🍆🍷 et vinaigrette Seiche à la sétoise 🍷 ou émincé blé/pois chiches AB* à la sétoise 🍷 Pommes de terre vapeur Yaourt nature 🍆🍷 et sucre	MENU 100% LOCAL Melon AB* 🍆🍷 Gardianne de taureau 🍷🍷 ou picoussels PL Riz de Camargue 🍷 Tomme aux 3 laits AB* 🍆🍷 Cookie au caramel AB*	Escalope de volaille 🍷🍷 ou omelette AB* aux fines herbes 🍷 Poêlée cuite légumes et pâtes Comté AOP 🍆🍷 à la coupe Fruit de saison AB* 🍆🍷	MENU ALTERNATIF Tomate et vinaigrette Boulettes de soja tomate basilic Carottes à l'huile d'olive 🍷 Dessert au lait de coco framboise Fruit de saison AB* 🍆🍷

La Ville de Montpellier a fait le choix de privilégier des produits Bio, locaux, durables et de saison. Ainsi, les menus peuvent être modifiés en fonction de leurs disponibilités et des livraisons.

AB* : produit issu de l'agriculture biologique
AOP : appellation d'origine protégée
PL : produit local
Menu végétarien
🍷 : recette maison
🍷🍷 : viande d'origine française
🍆🍷 : Fruits, légumes et produits laitiers subventionnés dans le cadre du programme de l'Union Européenne à destination des écoles.
 Certains produits peuvent comporter plusieurs critères : local et bio par exemple. Dans ce cas la mention AB ou AOP est ajoutée à la couleur.
 Origines des viandes : sur montpellier.fr / ® : Marque déposée

SUGGESTIONS MENUS DU SOIR

SEMAINE DU 3 AU 7 JUIN 2024

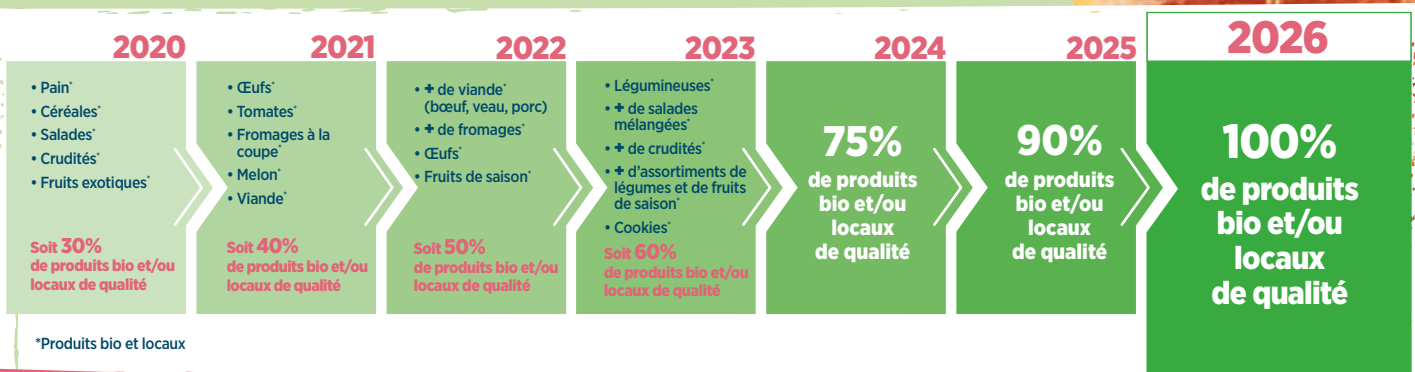
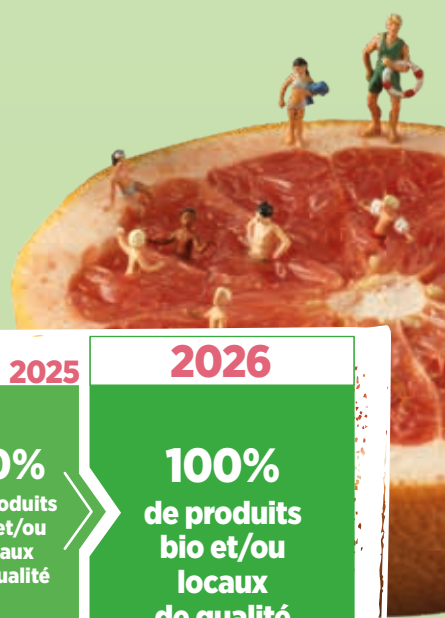
RETROUVEZ LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de tomates Lasagnes végétariennes Saint-Nectaire Compote de pêche	Salade de betteraves Risotto aux poivrons et chorizo Petits suisses nature Cerises	MENU À THÈME GREC Falafels Moussaka maison Yaourt grec Fruit de saison	Melon Tarte tomate moutarde Salade verte Fromage blanc au miel

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





RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

VELOUTÉ FROID CAROTTES, COCO ET CURCUMA : Une alternative exotique au gaspacho



Recette pour 4 personnes

- 5 carottes moyennes
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma

- 1 cuillère à café de piment doux
- Sel

- 1 - Lavez et pelez les carottes.
- 2 - Coupez-les en tronçons assez fins.
- 3 - Placez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau et placez-les sur le feu.
- 4 - Salez et arrêtez le feu quand les carottes sont cuites.
- 5 - Ajoutez le lait de coco, le curcuma et le piment.
- 6 - Mixez le tout et placez au réfrigérateur au moins deux heures.
- 7 - Servez bien frais avec des mouillettes de pain grillé.

ACTUALITÉ

A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE CULINAIRE OCCITAN

Présente sur le territoire depuis mille ans, la langue occitane s'accompagne de toute une culture à l'origine de nombreux noms de lieux, de légendes, de chants de la ville de Montpellier... La Ville de Montpellier célèbre cette richesse culturelle et linguistique à l'occasion d'un menu typique proposé dans toutes les cantines de la ville et d'animations organisées dans l'école Marie de Sévigné.

La cuisine occitane à l'honneur

Vendredi 14 juin, les élèves montpelliérains pourront déguster un repas occitan avec au menu macaronade et picoussels. Toutes les écoles auront également accès à des ressources pédagogiques sur ce thème dans le cadre d'un padlet[1] <https://padlet.com/celineserva/cuisine-occitane-14-juin-2024-u6yfyjug87r8l2bem>.

A l'école Marie de Sévigné, les animateurs du temps périscolaire et les agents de la direction de la politique alimentaire ont sensibilisé les élèves à l'équilibre alimentaire et la nutrition et leur ont proposé de faire des recherches sur les plats occitans pour réaliser un livre de recettes.

Apprendre l'occitan à l'école publique

Au-delà de cette journée, la ville de Montpellier accompagne les parents dans leur choix pour un enseignement public de l'occitan de qualité, en plus du réseau des Calendrettes. Ainsi l'école maternelle Francis Garnier et l'école élémentaire Marie de Sévigné dispensent un enseignement bilingue français/occitan depuis plusieurs années. Dans les écoles Anatole France et Alphonse Daudet, les élèves bénéficient d'une initiation de 45 minutes par semaine. Il est possible



de suivre un cursus de la maternelle Francis Garnier jusqu'au lycée Clemenceau, en passant par les collèges Clemenceau, Clémence Royer, Joffre à Montpellier, et ceux de Clapiers et Villeneuve-lès-Maguelone. Ce sont ainsi près de 1 350 élèves qui bénéficient d'un enseignement public de l'occitan dans la Métropole.

