

# ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°36 : du 1 au 5 Septembre 2025

C'est la rentrée !

|                       | LUNDI                                   | MARDI                                                                                                              | MERCREDI                                                                                                | JEUDI                                                                                               | VENDREDI                 |
|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ENTRÉE                |                                         |                                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                     |                          |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Tortis bolognaise BIO (basilic non bio) | Colin d'Alaska sauce hollandaise  | Colombo de volaille  | Croq végétarien  | Saucisse sauce rougail * |
| PRODUIT LAITIER       | Emmental                                | Fromage frais sucré                                                                                                | Saint Paulin         | Fondou président                                                                                    | Gouda                    |
| DESSERT               | Purée pomme abricot ©                   | Prunes                                                                                                             | Mousse au chocolat                                                                                      | Nectarine        | Pomme                    |

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

Semaine n°37 : du 8 au 12 Septembre 2025

|                       | LUNDI                                                                                                       | MARDI                                                                                                       | MERCREDI                                                                                    | JEUDI                                                                                                                            | VENDREDI                                                                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENTRÉE                |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                                  |                                                                                                          |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Pilons de poulet tex-mex  | Boulettes au bœuf au jus  | Pizza au fromage                                                                            | Couscous de légumes BIO (aromates non bio)  | Beignets de poisson  |
| PRODUIT LAITIER       | Mimolette                                                                                                   | Crème anglaise                                                                                              | Fromage frais aux fruits                                                                    | Petit moulé nature                                                                                                               | Yaourt sucré        |
| DESSERT               | Raisin                                                                                                      | Brownie                                                                                                     | Pomme  | Flan nappé caramel                                                                                                               | Pêche                                                                                                    |

P.A. n°1

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°38 : du 15 au 19 Septembre 2025



|                       | LUNDI                     | MARDI                             | MERCREDI                                     | JEUDI                    | VENDREDI          |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| ENTRÉE                |                           |                                   |                                              |                          |                   |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Macaronis BIO carbonara * | Colin d'Alaska sauce aux poivrons | Tortilla de pommes de terre sauce provençale | Bouchée de blé pané      | Bœuf aux olives   |
|                       | ***                       | Blé                               | Haricots verts braisés                       | Purée de pommes de terre | Carottes braisées |
| PRODUIT LAITIER       | Emmental                  | Yaourt aromatisé                  | Fromage blanc aux fruits                     | Camembert                | Edam              |
| DESSERT               | Crème dessert vanille     | Banane                            | Madeleine                                    | Nectarine                | Purée de pomme    |

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Poulet façon Akoho sy voanio: poulet au lait de coco, tomate, épices

\* contient du porc



Semaine n°39 : du 22 au 26 Septembre 2025



|                       | LUNDI                                    | MARDI                                    | MERCREDI                       | JEUDI                        | VENDREDI                       |
|-----------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| ENTRÉE                |                                          |                                          |                                |                              |                                |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Courgettes au bœuf BIO (basilic non bio) | Parmentier de LENTILLES CORAIL BIO curry | Jambon braisé sauce barbecue * | Poulet façon Akoho sy voanio | Colin d'Alaska sauce basquaise |
|                       |                                          |                                          | Poêlée de légumes              | Riz créole                   | Semoule                        |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt sucré                             | Coulommiers                              | Yaourt aromatisé               | Gouda                        | Pavé demi-sel                  |
| DESSERT               | Prune                                    | Flan chocolat                            | Nectarine                      | Moelleux banane              | Poire                          |

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°3



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°40 : du 29 Septembre au 3 Octobre 2025



|                       | LUNDI                    | MARDI                | MERCREDI             | JEUDI                     | VENDREDI                   |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------|
| ENTRÉE                |                          |                      |                      |                           |                            |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Sauté de bœuf au paprika | Blé à la napolitaine | Rôti de dinde au jus | Palette de porc braisée * | Colin d'Alaska pané citron |
|                       | Coquillettes             | ***                  | Chou-fleur béchamel  | Ratatouille               | Haricots verts braisés     |
| PRODUIT LAITIER       | Fondou président         | Emmental             | Fromage frais sucré  | Buchette mi chèvre        | Yaourt sucré               |
| DESSERT               | Crème dessert caramel    | Liégeois chocolat    | Pomme                | Purée pomme raisin sec    | Poire                      |

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

P.A. n°4

Semaine n°41 : du 6 au 10 Octobre 2025

|                       | LUNDI                         | MARDI                           | MERCREDI                 | JEUDI                           | VENDREDI               |
|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------|
| ENTRÉE                |                               |                                 |                          |                                 |                        |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Parmentier de carotte et bœuf | Colin d'Alaska sauce américaine | Poulet sauce crème       | Sauté de porc au caramel *      | Bouchées de blé panées |
|                       | ***                           | Riz créole                      | Tortis BIO               | Semoule                         | Petits pois cuisinés   |
| PRODUIT LAITIER       | Fromage frais sucré           | Coulommiers                     | Saint Nectaire           | Petit moulé ail et fines herbes | Yaourt aromatisé       |
| DESSERT               | Muffin chocolat               | Pomme                           | Fromage blanc aux fruits | Cocktail de fruits              | Banane                 |

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°5



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements



|                       | LUNDI                                    | MARDI                                                       | MERCREDI                                  | JEUDI                                        | VENDREDI                            |
|-----------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| ENTRÉE                |                                          |                                                             |                                           |                                              |                                     |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Rôti de porc <b>sauce aux pruneaux *</b> | Boulettes au bœuf au jus et <b>ketchup de fruits rouges</b> | Quiche lorraine*                          | Tajine de légumes <b>aux raisins, figues</b> | Colin d'Alaska sauce crème au cumin |
|                       | Haricots verts braisés                   | Purée de pommes de terre                                    | Haricots verts persillés                  | Semoule BIO                                  | Carottes BIO <b>à l'orange</b>      |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt sucré                             | Brie                                                        | Fromage blanc à la crème de <b>marron</b> | Mimolette                                    | Fraidou                             |
| DESSERT               | Purée <b>pomme abricot sec</b>           | Flan vanille                                                | Banane                                    | Moelleux aux <b>poires et amandes</b>        | Pomme                               |

P.A. n°1

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

|                       | LUNDI                            | MARDI               | MERCREDI                        | JEUDI              | VENDREDI                 |
|-----------------------|----------------------------------|---------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|
| ENTRÉE                |                                  |                     |                                 |                    |                          |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Saucisse de Toulouse *           | Poisson meunière    | Blé                             | Riz                | Lasagnes à la bolognaise |
|                       | Lentilles cuisinées              | Julienne de légumes | aux haricots rouges sauce chili | à la cantonnaise * | ***                      |
| PRODUIT LAITIER       | Fromage frais au sel de Guérande | Yaourt aromatisé    | Fondu président                 | Edam               | Camembert                |
| DESSERT               | Liégeois chocolat                | Poire               | Pomme                           | Raisin             | Gaufre                   |

P.A. n°2

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINES & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°44 : du 27 au 31 Octobre 2025

C'est Halloween!



|                       | LUNDI                           | MARDI                          | MERCREDI          | JEUDI                  | VENDREDI                                              |
|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
| ENTRÉE                |                                 |                                |                   |                        |                                                       |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Emincé de dinde à la forestière | Colin d'Alaska sauce dieppoise | Chou-fleur        | Bœuf façon bourguignon | Semoule aux pois chiches, carottes, crème BIO curcuma |
|                       | Haricots verts braisés          | Purée de potiron               | à la parisienne * | Coquillettes           | ***                                                   |
| PRODUIT LAITIER       | Petit moulé ail et fines herbes | Coulommiers                    | Yaourt sucré      | Rondelé                | Mimolette                                             |
| DESSERT               | Pomme                           | Poire                          | Banane            | Cocktail de fruits     | Orange                                                |

P.A. n°3

\* contient du porc

Semaine n°45 : du 3 au 7 Novembre 2025

|                       | LUNDI                                    | MARDI                    | MERCREDI             | JEUDI                        | VENDREDI            |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|
| ENTRÉE                |                                          |                          |                      |                              |                     |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Hachis Parmentier BIO (aromates non BIO) | Dahl de lentilles corail | Rôti de dinde au jus | Sauté de porc à l'ancienne * | Beignets de poisson |
|                       | ***                                      | RIZ BIO                  | Poêlée de légumes    | Petits pois cuisinés         | Carottes braisées   |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt aromatisé                         | Tomme blanche            | Fromage frais sucré  | Emmental                     | Fraidou             |
| DESSERT               | Pomme                                    | Mousse au chocolat       | Purée pomme ananas   | Crème dessert caramel        | Clémentine          |

P.A. n°4

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°46 : du 10 au 14 Novembre 2025

Armistice

|                       | LUNDI                                                                                             | MARDI | MERCREDI                                                                                                              | JEUDI                                                                                             | VENDREDI                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENTRÉE                |                                                                                                   |       |                                                                                                                       |                                                                                                   |                                                                                                            |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Goulash de bœuf  |       | Colin d'Alaska sauce beurre blanc  | Lasagnes bolognaise                                                                               | Bouchées de blé panées  |
|                       | Haricots verts braisés                                                                            |       | Purée de carotte                                                                                                      | ***                                                                                               | Petits pois au jus      |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt nature                                                                                     |       | Fromage frais aux fruits                                                                                              | Vache qui rit  | Edam                                                                                                       |
| DESSERT               | Madeleine                                                                                         |       | Pomme                                                                                                                 | Crème dessert vanille                                                                             | Kiwi                                                                                                       |

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

Semaine n°47 : du 17 au 21 Novembre 2025

|                       | LUNDI                                                                                           | MARDI                                                | MERCREDI            | JEUDI                                                                                                                  | VENDREDI                                                                                                      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENTRÉE                |                                                                                                 |                                                      |                     |                                                                                                                        |                                                                                                               |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Poulet rôti  | Parmentier de bœuf au potiron BIO (aromates non bio) | Cordon bleu         | Curry de poisson au lait de coco  | Bolognaise de lentilles  |
|                       | Epinards béchamel                                                                               | ***                                                  | Flageolets          | Riz créole                        | Tortis BIO                                                                                                    |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt aromatisé                                                                                | Brie                                                 | Fromage frais sucré | Fraidou                                                                                                                | Gouda                                                                                                         |
| DESSERT               | Clémentine                                                                                      | Pomme                                                | Poire               | Purée pomme cannelle                                                                                                   | Liégeois chocolat                                                                                             |

P.A. n°1



BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°48 : du 24 au 28 Novembre 2025

|                       | LUNDI                    | MARDI                                                                                                           | MERCREDI                                                                                   | JEUDI                                                                                               | VENDREDI                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENTRÉE                |                          |                                                                                                                 |                                                                                            |                                                                                                     |                                                                                                                 |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Saucisse de Toulouse *   | Colin d'Alaska sauce bretonne  | Omelette                                                                                   | Croq végétarien  | Sauté de bœuf à l'orientale  |
|                       | Purée de pommes de terre | Carottes braisées              | Haricots verts braisés                                                                     | Blé à la tomate                                                                                     | Semoule                      |
| PRODUIT LAITIER       | Coulommiers              | Yaourt sucré                                                                                                    | Fromage frais aux fruits                                                                   | Edam                                                                                                | Fondu président                                                                                                 |
| DESSERT               | Flan nappé caramel       | Poire                                                                                                           | Banane  | Clémentine                                                                                          | Cocktail de fruits                                                                                              |

P.A. n°2



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

Semaine n°49 : du 1er au 5 Décembre 2025

|                       | LUNDI                                                                                                                | MARDI                                                                                               | MERCREDI                                                                                                                     | JEUDI              | VENDREDI                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ENTRÉE                |                                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                                              |                    |                                                                                                     |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Emincé de dinde sauce aigre douce  | Chili sin carne  | Tortis bolognaise BIO (basilic non bio)  | Cassoulet *        | Colin meunière  |
|                       | Chou-fleur et romanesco                                                                                              | (riz BIO)                                                                                           | ***                                                                                                                          | ***                | Poêlée de légumes                                                                                   |
| PRODUIT LAITIER       | Emmental                          | Fromage frais au sel de Guérande                                                                    | Yaourt aromatisé                                                                                                             | Fraidou            | Brie                                                                                                |
| DESSERT               | Pomme                                                                                                                | Crème dessert vanille                                                                               | Orange                                                                                                                       | Purée pomme mangue | Banane         |

P.A. n°3

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°50 : du 8 au 12 Décembre 2025



|                       | LUNDI                            | MARDI                                                 | MERCREDI                        | JEUDI                   | VENDREDI                      |
|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| ENTRÉE                |                                  |                                                       |                                 |                         |                               |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Boulettes au bœuf sauce piquante | Semoule aux pois chiches, carottes, crème BIO curcuma | Steak haché                     | Poulet rôti au paprika  | Colin d'Alaska sauce safranée |
|                       | Purée de pommes de terre         | ***                                                   | Frites                          | Haricots beurre braisés | Riz créole                    |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt sucré                     | Saint-Paulin                                          | Petit moulé ail et fines herbes | Camembert               | Edam                          |
| DESSERT               | Orange                           | Liégeois chocolat                                     | Compote de pomme                | Riz au lait             | Poire                         |

P.A. n°4

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

Semaine n°51 : du 15 au 19 Décembre 2025

|                       | LUNDI                     | MARDI               | MERCREDI                         | JEUDI | VENDREDI                                         |
|-----------------------|---------------------------|---------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| ENTRÉE                |                           |                     |                                  |       |                                                  |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Sauté de bœuf aux oignons | Colin d'Alaska pané | Jambon braisé sauce forestière * |       | Tortis BIO crémeux de haricots blancs au potiron |
|                       | Carottes braisées         | Epinards béchamel   | Petits pois                      |       | ***                                              |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt aromatisé          | Fondu président     | Fraidou                          |       | Gouda                                            |
| DESSERT               | Pomme                     | Fan nappé caramel   | Banane                           |       | Cocktail de fruits                               |

P.A. n°5

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# NOM DU RESTAURANT

Semaine n°52 : du 22 au 26 Décembre 2025



|                       | LUNDI                     | MARDI                       | MERCREDI                       | JEUDI | VENDREDI                |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|-------------------------|
| ENTRÉE                |                           |                             |                                |       |                         |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Emincé de poulet tandoori | Colin d'Alaska sauce citron | Parmentier de lentilles corail |       | Lasagne à la bolognaise |
|                       | Carottes braisées         | Semoule                     | ***                            |       | ***                     |
| PRODUIT LAITIER       | Yaourt sucré              | Fraidou                     | Mimolette                      |       | Brie                    |
| DESSERT               | Clémentine                | Purée de pomme              | Liégeois vanille               |       | Poire                   |

P.A. n°1

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

Semaine n°01 : du 29 Décembre 2025 au 02 Janvier 2026

|                       | LUNDI                    | MARDI                  | MERCREDI                         | JEUDI | VENDREDI           |
|-----------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------------|-------|--------------------|
| ENTRÉE                |                          |                        |                                  |       |                    |
| PLAT & ACCOMPAGNEMENT | Curry de haricots rouges | Beignets de poisson    | Chou-fleur                       |       | Hachis parmentier  |
|                       | RIZ BIO                  | Haricots verts braisés | à la parisienne *                |       | ***                |
| PRODUIT LAITIER       | Saint Nectaire           | Yaourt aromatisé       | Fromage frais au sel de Guérande |       | Emmental           |
| DESSERT               | Mousse au chocolat       | Pomme                  | Clémentine                       |       | Flan nappé caramel |

P.A. n°2

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement