

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°01 : du 2 au 6 Janvier 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Betterave nature		Crêpe au fromage	Potage de légumes ou Salade verte nature	
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	Semoule et légumes couscous BIO	Emincé de dinde à l'aigre doux	Lasagnes bolognaise	Blanquette de poisson
	Coquillettes	***	Haricots vets BIO persillés	***	Riz créole
PRODUIT LAITIER		Saint Nectaire			Mimolette
DESSERT	Pomme	Clémentine	Banane	Galette des rois	Compote de pomme

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade du chef : riz, tomates, œuf dur , dés de jambon / Salade arlequin: p. de terre, petits pois, mais

* contient du porc

Semaine n°02 : du 9 au 13 Janvier 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou Haricots verts vinaigret		Salade arlequin	Salade du chef *	Carottes râpées BIO ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cassoulet *	Colin pané	Tarte aux poireaux	Omelette	Bœuf mironton
	***	Purée de potiron	Salade verte	Poêlée de légumes	Coquillettes
PRODUIT LAITIER	Coulommiers	Yaourt aromatisé	Emmental	Fromage blanc sucré	
DESSERT		Clémentine			Flan nappé caramel

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

P.A. n°2



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°03 : du 16 au 20 Janvier 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou macédoine	Céleri Bio rémoulade (mayonnaise non BIO)	Salade pastourelle	Salade de chou chinois à la coriandre	Pâté de foie *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier	Curry de légumes d'hiver et riz	Nuggets de blé	Sauté de porc au caramel *	Colin sauce normande
	***	***	Petits pois au jus	Bâtonnets de carottes aux oignons	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER		Comté	Yaourt aromatisé		Gouda
DESSERT	Pomme			Moelleux coco	

P.A. n°3

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron /Salade coleslaw: carotte, chou blanc, mayonnaise / Salade de blé fantaisie: blé, tomate, maïs / Salade de riz mimosa : riz, ciboulette, œuf dur

* contient du porc

Semaine n°04 : du 23 au 27 Janvier 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte nature	Salade coleslaw	Pâté de campagne *	Salade de riz mimosa	Potage de légumes ou salade de pommes de terre à l'échalote
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Tortis bolognaise de lentilles	Emincé de dinde au miel épicé	Cordon bleu	Goulash de bœuf	Colin meunière
	***	Boulgour	Purée de pommes de terre	Poêlée de légumes	Chou-fleur béchamel
PRODUIT LAITIER				Saint Paulin	
DESSERT	Cocktail de fruits coupelle	Liégeois vanille	Banane		Kiwi

P.A. n°4

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°05 : du 30 Janvier au 3 Février 2023

Le Brésil



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEN
ENTRÉE	Coquillettes BIO au basilic	Potage de légumes ou chou-fleur vinaigrette	Salade de lentilles		Salade brésilienne
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf bourguignon	Pommes de terre à la savoyarde *	Sauté de dinde crème aux oignons caramé	Nuggets de blé	Moqueca de poisson
	Carottes	***	Haricots verts	Haricots blancs à la tomate	Riz créole
PRODUIT LAITIER	Edam		Emmental	Fromage blanc sucré	
DESSERT		Poire		Crêpe de la Chandeleur	Compote pomme ananas

P.A. n°5

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade brésilienne : carotte, noix de coco /
Salade du chef : riz, tomates, œuf dur , dés de jambon

* contient du porc

Semaine n°06 : du 6 au 10 Février 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage		Potage de légumes ou Salade du chef *		Potage de légumes ou macédoine
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	Penne à la bolognaise	Pizza au fromage	Croq végétarien	Parmentier de poisson
	Petits pois BIO au jus	***	Julienne de légumes	Carottes persillées	***
PRODUIT LAITIER		Gouda		Pont l'evêque	Fromage blanc sucré
DESSERT	Orange	Mousse au chocolat	Banane	Tarte aux poires	

P.A. n°1

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°07 : du 13 au 17 Février 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Carottes râpées vinaigrette	Salade de tortis		Velouté de potiron ou Haricots verts BIO vinaigrette	
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Rôti de porc au jus *	Colin pané	Colombo de volaille	Riz à la cantonnaise	Estouffade de bœuf
	Lentilles cuisinées	Poêlée de légumes	Boullgour	***	Purée de pomme de terre
PRODUIT LAITIER		Yaourt sucré	Gouda	Fromage blanc sucré	Coulommiers
DESSERT	Cocktail de fruits coupelle		Kiwi		Flan nappé caramel

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade arizona: riz, petits pois, maïs, emmental

* contient du porc

P.A. n°2

Semaine n°08 : du 20 au 24 Février 2023

MARDI GRAS

CENDRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade arizona		Salade de pommes de terre échalote		Pâté de campagne *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde à la crème	Parmentier de lentilles corail	Nugget's de volaille	Boulettes de bœuf à la napolitaine	Merlu sauce curry
	Haricots beurre	***	Chou-fleur béchamel	Pâtes papillons	Carottes braisées
PRODUIT LAITIER	Emmental	Cantal		Cotentin	Tomme blanche
DESSERT		Beignet de Mardi gras	Gaufre	Pomme	

Les labels de qualité (sauf BIO) concernant l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

LOCAL

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

P.A. n°3



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°09 : du 27 Février au 3 Mars 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Potage de légumes ou chou-fleur vinaigrette	Salade de blé citron coriandre	Carottes râpées BIO ciboulette	Taboulé
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Dahl de lentilles corail et riz	Pizza au fromage	Poulet rôti	Colin meunière citron
	***	***	Poêlée de légumes	Petits pois au jus	Trio de légumes
PRODUIT LAITIER	Edam	Fondu président			
DESSERT	Purée pomme		Banane	Moelleux chocolat	Kiwi

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade bicolore: carotte, radis

* contient du porc

P.A. n°4

Semaine n°10 : du 6 au 10 Mars 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade bicolore (carottes BIO)	Betterave nature		Salade de coquillettes BIO au basilic	Céleri rémoulade
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Estouffade de bœuf	Colin sauce armoricaine	Jambalaya de poulet	Pané de blé fromage épinards	Jambon braisé sauce barbecue *
	Haricots verts	Semoule	***	Carottes à la crème	Purée de pommes de terre
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Fraidou	Brie		
DESSERT			Flan nappé caramel	Orange	Fromage blanc aux fruits

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

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

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°11 : du 13 au 17 Mars 2023

Le Mexique



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade de riz, maïs poivron		Feuilleté au fromage	Chou-fleur sauce salsa	Carottes râpées vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Farfalles BIO au curry de pois chiche	Sauté de porc au miel épicé *	Parmentier de bœuf et patate douce à la mexicaine	Curry de poisson au lait de coco
	Petits pois au jus	***	Poêlée de légumes	***	Blé
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Saint Nectaire			Fromage blanc sucré
DESSERT		Liégeois vanille	Kiwi	Moelleux façon Torta de Cielo	

P.A. n°1

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron / Salade arlequin: p. de terre, petits pois, maïs

* contient du porc

Semaine n°12 : du 20 au 24 Mars 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Céleri rémoulade	Salade pastourelle	Betterave nature		Salade arlequin
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Saucisse sauce rougail *	Colin sauce citron	Cari de lentilles et p. de terre	Sauté de bœuf printanier	Omelette
	Riz créole	Carottes	***	Semoule	Haricots beurre au curcuma
PRODUIT LAITIER		Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Brie	Yaourt sucré
DESSERT	Crème dessert caramel			Cocktail de fruits coupelle	

P.A. n°2

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°13 : du 27 au 31 Mars 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Taboulé			Carottes râpées vinaigrette	Pâté de campagne
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	Croq végétarien	Rôti de porc au romarin *	Bœuf stroganof	Colin meunière
	Mitonnée de légumes	Riz créole	Petits pois	Coquillettes	Purée de brocolis
PRODUIT LAITIER	Emmental	Pavé 1/2 sel	Yaourt aromatisé		
DESSERT		Flan nappé caramel	Banane	Purée pomme	Poire

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Marco Polo: pâtes, surimi, poivron, mayonnaise

* contient du porc

P.A. n°3

Semaine n°14 : du 3 au 7 Avril 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Salade verte nature	Salade Marco Polo		Salade de riz, tomate, maïs
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de boeuf marengo	Parmentier de lentilles corail	Quiche lorraine *	Tandoori de volaille	Filet de colin sauce aurore
	Semoule	***	Salade verte	Carottes braisées	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Yaourt sucré			Carré fromager	Vache qui rit
DESSERT	Pomme	Crème dessert vanille	Compote de pomme	Dessert de Pâques	

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.

P.A. n°4



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable








Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°15 : du 10 au 14 Avril 2023

Lundi de Pâques

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Salade arlequin		Betterave nature 	Radis beurre
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Nuggets de blé 	Palette de porc *	Lasagnes à la bolognaise	Merlu sauce crustacés
		Petits pois au jus	Haricots blancs à la tomate	***	Riz pilaf 
PRODUIT LAITIER		Yaourt sucré	Pont L'Evêque 		
DESSERT			Compote pomme fraise	Poire 	Mousse au chocolat

P.A. n°5










TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade arlequin: p. de terre, petits pois, maïs / Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron

* contient du porc

Semaine n°16 : du 17 au 21 Avril 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage		Salade pastourelle	Carottes râpées BIO vinaigrette	
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de poulet à l'estragon 	Hachis Parmentier BIO (aromates non bio)	Pizza au fromage 	Blé à la napolitaine 	Colin sauce dieppoise 
	Haricots verts	***	Courgettes colorées	***	Boulgour 
PRODUIT LAITIER		Gouda 			Fromage blanc sucré
DESSERT	Pomme 	Liégeois vanille	Banane	Tarte aux poires	Compote de pomme

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.

 LOCAL

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°17 : du 24 au 28 Avril 2023



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Concombre nature	Salade de pommes de terre et maïs vinaigrette	Haricots verts échalote		Betterave nature
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Saucisse de Toulouse *	Poisson meunière citron	Couscous de poulet	Sauté de boeuf marenco	Riz à la cantonnaise
	Purée de pommes de terre	Carottes BIO à la crème curcuma	***	Pâtes tortis	***
PRODUIT LAITIER		Yaourt nature sucré	Emmental	Brie	
DESSERT	Flan vanille			Mousse au chocolat	Muffin vanille pépites chocolat

P.A. n°2

Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs

* contient du porc

Semaine n°18 : du 1er au 5 Mai 2023

Fête du travail

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Coquillettes BIO au basilic	Semoule fantaisie		Saucisson à l'ail *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Courgettes au bœuf	Pilon de poulet sauce barbecue	Penne au crémeux de lentille corail	Beignet de poisson
		***	Petits pois au jus	***	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER			Fondu président	Cantal	
DESSERT		Pomme		Crème dessert vanille	Cocktail de fruits coupelle

P.A. n°3

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

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.

Le picto Local indique un produit issu du terroir de proximité entre le producteur et notre cuisine.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/CEuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES