


ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°35 : du 29 Août au 2 Septembre 2022

C'est la rentrée !

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE				Betterave nature 	Pâté de foie *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT				Tortis BIO bolognaise (Bolognaise et aromates non BIO)	Poisson pané 
				***	Purée de courgettes
PRODUIT LAITIER				Yaourt aromatisé	Camembert 
DESSERT				Pomme	Pêche













TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade parmentière : pommes de terre, œufs dur, tomates, maïs, olives et poivrons

* contient du porc

Semaine n°36 : du 5 au 9 Septembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Carottes râpées vinaigrette 	Melon	Salade parmentière	Concombre ciboulette nature	Salade de riz, tomate, maïs 
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf marengo 	Croq végétarien 	Tarte au fromage 	Poulet rôti 	Colin sauce curry
	Riz créole 	Coquillettes	Salade verte	Petits pois BIO cuisinés	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Emmental 	Pavé 1/2 sel	Brie	Edam 
DESSERT	Compote pomme abricot	Flan vanille	Nectarine	Tarte Abricotine	Banane 

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.

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

P.A. n°4



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°37 : du 12 au 16 Septembre 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Tomate vinaigrette	Betteraves	Courgettes râpées et poivrons vinaigrette à l'origan	Coquillettes au basilic	Salade bicolore (carotte BIO)
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Goulash de bœuf	Parmentier de poisson	Chili sin carne	Omelette	Palette de porc sauce provençale *
	Carottes BIO persillées	***	***	Ratatouille	Haricots blancs cuisinés
PRODUIT LAITIER	Fromage blanc sucré	Gouda	Camembert	Yaourt aromatisé	Mimolette
DESSERT	Fourrandise abricot	Prunes	Crème dessert chocolat	Poire	Compote pomme fraise

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade bicolore: carotte, radis / Salade de blé estivale : blé, concombre, menthe / Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise

* contient du porc

P.A. n°5

Semaine n°38 : du 19 au 23 Septembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Salade verte nature	Salade de blé estivale	Melon	Salade coleslaw (carotte et chou blanc BIO)
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde tandoori	Boulettes de bœuf à la tomate	Colin pané citron	Tortis bolognaise de lentilles BIO (aromates non bio)	Merlu sauce normande
	Haricots verts	Semoule	Purée de brocolis	***	Riz créole
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Brie	Emmental	Saint Nectaire	Fromage blanc sucré
DESSERT	Pomme	Flan nappé caramel	Banane	Moelleux au chocolat	Couppelles de cocktail de fruits

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.

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

P.A. n°1



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°39 : du 26 au 30 Septembre 2022

La Jordanie



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Tomate nature	Salade pastourelle	Œufs durs mayonnaise	Concombre à la menthe	Céleri rémoulade
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cassoulet *	Colin meunière citron	Blé BIO à la napolitaine	Falafels	Estouffade de bœuf
	***	Carottes Bio persillées	***	Courgettes au zaatar	Purée de pommes de terre
PRODUIT LAITIER	Mimolette	Yaourt aromatisé	Fromage blanc sucré	Fraidou	Fromage blanc aux fruits
DESSERT	Mousse au chocolat	Pomme	Raisin	Gâteau à la fleur d'oranger	Madeleine

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron / Salade vendéenne : chou blanc, raisin

* contient du porc

Semaine n°40 : du 3 au 7 Octobre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Taboulé (semoule BIO)	Salade verte nature	Carotte râpée vinaigre	Salade vendéenne	Saucisson à l'ail *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colombo de volaille	Curry de légumes et RIZ BIO	Chou-fleur à la parisienne *	Tex Mex de bœuf au cumin	Colin sauce bercy
	Petits pois	***	***	Coquillettes	Epinards à la crème
PRODUIT LAITIER	Emmental	Cantal	Yaourt nature sucré	Cotentin	Brie
DESSERT	Pomme	Liégeois vanille	Crêpe au sucre	Purée pomme vanille	Banane

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.

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

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

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements



ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°41 : du 10 au 14 Octobre 2022

Semaine du goût : Balade automnale et légumes oubliés



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou betterave nature	Duo carotte BIO et radis blanc	Salade de riz, poivron, maïs	Chou rouge vinaigrette BIO	Pâté forestier *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier (plat complet)	Penne BIO au crémeux de patate douce et lentilles corail VÉGÉ	Tarte chèvre basilic VÉGÉ	Rôti de porc sauce pomme figue *	Merlu sauce crème
	***	***	Blettes à la provençale	Haricots beurre	Mitonnée d'automne (carotte, panais)
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé BIO	Fromage frais au sel de Guérande	Bûchette mi chèvre BIO	Camembert	Mimolette
DESSERT	Pomme	Fromage blanc à la crème de marrons	Compote pomme coing	Fondant chocolat potiron	Kiwi BIO

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron / Salade colorée: carotte, chou rouge / velouté à la thaï: carotte oignon poivron coriandre

* contient du porc

P.A. n°4

Semaine n°42 : du 17 au 21 Octobre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte nature BIO	Velouté à la thaï ou macédoine mayonnaise	Céleri rémoulade	Salade pastourelle	Salade colorée BIO
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf bourguignon	Colin sauce armoricaine	Emincé de dinde au paprika	Nuggets de blé VÉGÉ	Saucisse de Toulouse *
	Carottes BIO persillées	Riz créole BIO	Purée de pommes de terre BIO	Chou-fleur au curcuma	Lentilles BIO
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Fondu président	Carré fromager	Fromage blanc sucré	Edam BIO
DESSERT	Madeleine	Pomme	Flan vanille	Banane BIO	Purée pomme

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.

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

P.A. n°5



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°43 : du 24 au 28 Octobre 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Chou blanc râpé vinaigrette	Salade arlequin	Concombre	Carottes râpées BIO ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	Chili con carne et Riz BIO	Pizza au fromage	Farfalles BIO au curry de pois chiches	Marmite de poisson
	Petits pois au jus	***	Salade verte	***	Blé
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Brie	Saint Nectaire	Vache qui rit	Yaourt aromatisé
DESSERT	Poire	Crème dessert chocolat	Banane	Tarte Normande	Couppelles cocktail de fruits

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade arlequin: p. de terre, petits pois, maïs / Salade du chef: riz, œuf dur, tomate, jambon

* contient du porc

P.A. n°1



Semaine n°44 : du 31 Octobre au 4 Novembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou Céleri rémoulade (céleri BIO)	Toussaint	Salade du chef *	Salade de pâtes tricolores	Potage de légumes ou macédoine de légumes
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Parmentier haricots rouges patate douce		Beignets de poisson	Omelette	Goulash de bœuf
	***		Haricots beurre	Poelée de légumes	Semoule
PRODUIT LAITIER	Pavé 1/2 sel		Fromage blanc sucré	Fromage frais ail et fines herbes	Gouda
DESSERT	Flan nappé caramel	Poire	Banane	Pomme	

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.

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

P.A. n°2



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°45 : du 7 au 11 Novembre 2022

Armistice

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou céleri rémoulade	Pâté de foie *	Salade de pommes de terre échalote	Betterave nature	
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colombo de carotte, lentilles corail et RIZ BIO	Colin sauce citron	Palette de porc *	Sauté de bœuf stroganoff	
	***	Purée d'haricots verts	Chou-fleur béchamel	Tortis	
PRODUIT LAITIER	Rondelé	Camembert	Fromage blanc sucré	Edam	
DESSERT	Liegeois vanille	Banane	Poire	Pomme	



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Semoule fantaisie: semoule, maïs, tomate / Salade western: haricots rouges, maïs

* contient du porc

P.A. n°3

Semaine n°46 : du 14 au 18 Novembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Semoule fantaisie	Potage de légumes ou Salade verte	Salade western	Potage de potiron ou chou blanc	Carottes râpées bio vinaigrette à l'orange
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Croq blé épinards fromage	Lasagne bolognaise	Omelette au fromage	Sauté de dinde crème aux oignons caramélisés	Poisson pané
	Petits pois au jus	***	Ratatouille	Poêlée de légumes	Blé
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Vache qui rit	Bûchette mi chèvre	Comté	Gouda
DESSERT	Orange	Banane	Crème dessert caramel	Gaufre au chocolat	Pomme



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.

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

P.A. n°4



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°47 : du 21 au 25 Novembre 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte nature	Potage de légumes ou Haricots verts BIO échalote	Chou rouge vinaigrette	Raita de carotte	Betterave nature
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Parmentier de potiron au bœuf	Colin sauce dieppoise	Jambon braisé *	Poulet tikka massala	Tortis bolognaise de lentilles BIO (aromates non BIO)
	***	Boulgour	Pommes rissolées	Riz créole	***
PRODUIT LAITIER	Cotentin	Yaourt sucré	Coulommiers	***	Edam
DESSERT	Madeleine	Kiwi	Mousse au chocolat	Lassi mangue cardamome	Clémentine

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Raita de carotte: carotte, sauce fromage blanc au cumin, paprika, citron / Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise

* contient du porc

Semaine n°48 : du 28 Novembre au 2 Décembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe aux champignons	Salade coleslaw (carotte et chou blanc BIO)	Salade de blé aux petits légumes	Potage de potiron ou chou-fleur vinaigrette	Céleri rémoulade
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de dinde à la crème	Boulettes de bœuf sauce piquante	Omelette	Couscous de légumes BIO (aromates non BIO)	Blanquette de poisson
	Haricots verts	Purée de pommes de terre	Epinards béchamel	***	Riz créole
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Brie	Mimolette	Vache qui rit	Fromage blanc sucré
DESSERT	Pomme	Flan vanille	Banane	Tarte au flan	Purée de pommes

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.

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

P.A. n°1



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°49 : du 5 au 9 Décembre 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou betterave nature	Lentilles échalote	Taboulé (semoule BIO)	Chou rouge vinaigrette	Salade verte nature
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre à la savoyarde *	Poisson pané	Tarte aux légumes	Bœuf bourguignon	Riz à la cantonnaise
	***	Poêlée de légumes	Carottes braisées	Coquillettes	***
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Fondu président	Fromage blanc sucré	Camembert	Cantal
DESSERT	Kiwi	Clémentines	Poire	Liégeois chocolat	Couppelles de cocktail de fruits

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade tricolore: pâtes tricolores, poivron, olive

* contient du porc

Semaine n°50 : du 12 au 16 Décembre 2022

REPAS DE NOEL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Paté de campagne ou potage de légumes	Carotte râpée vinaigre	Salade tricolore		Salade de riz
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Raviolis à la volaille	Nugget's de blé	Chou-fleur à la parisienne *		Merlu sauce américaine
	***	Chou-fleur béchamel	***		Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Emmental	Rondelé	Fromage blanc sucré		Brie
DESSERT	Purée pomme poire	Crème dessert vanille	Pomme	Banane	

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.

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

P.A. n°3



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRES DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

ECOLE DU SEQUESTRE

Semaine n°51 : du 19 au 23 Décembre 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes ou macédoine mayonnaise	Salade coleslaw (carotte et chou blanc BIO)	Salade Western	Chou rouge vinaigrette	Cervelas *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier BIO (aromates non bio)	Curry de lentilles corail et riz BIO (aromates non BIO)	Pizza	Poulet rôti	Colin sauce hollandaise
	***	***	Salade verte	Petits pois BIO cuisinés	Trio de légumes
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Mimolette	Bûchette mi chèvre	Saint Nectaire	Cotentin
DESSERT	Clémentine	Mousse au chocolat	Purée pomme orange	Moelleux vanille	Pomme

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carotte, chou blanc, mayonnaise / Salade exotique: riz, ananas, maïs / Salade vendéenne : chou blanc, raisin / Salade arlequin: p. de terre, petits pois, maïs

* contient du porc

Semaine n°52 : du 26 au 30 Décembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade exotique BIO (ananas non BIO)	Potage de légumes ou betterave nature	Salade vendéenne	Salade arlequin	Céleri rémoulade
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf aux oignons	Merlu sauce crème curcuma	Emincé de dinde aux champignons	Nuggets de blé	Cassoulet *
	Carottes BIO persillées	Semoule	Macaronis	Poêlée de légumes	***
PRODUIT LAITIER	Fromage blanc sucré	Edam	Camembert	Yaourt aromatisé	Fraidou
DESSERT	Gaufre au chocolat	Clémentine	Flan vanille	Poire	Smoothie pomme mangue

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.

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

P.A. n°5



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



V 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