

menus

de la restauration scolaire de la Ville de Martigues

du 1^{er} septembre au 16 octobre 2020

Bonne année scolaire !



Les repas des mercredis concernent les accueils de loisirs et les jardins d'enfants.

En cas de difficultés particulières, ces menus peuvent être modifiés.

REPAS ALTERNATIF				
MARDI 1 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Tomates bio/feta• Fricadelle à la sauce tomate• Polenta sauce tomate bio• Fruit de saison bio	MERCREDI 2 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Salade verte bio• Veau marengo• Chou-fleur persillé• Fromage• Donuts	JEUDI 3 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Guacamole de petits pois• Spaghettis bio sauce végétale• Fruit de saison	VENDREDI 4 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Salade de pommes de terre• Poisson pané/citron• Gratin de courgettes• Pain bio• Fromage• Mousse aux framboises	
REPAS ALTERNATIF				
LUNDI 7 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Saucisson/beurre• Filet de poisson sauce crevette• Semoule bio• Fromage bio• Fruit de saison	MARDI 8 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Tomates bio• Rosbif froid• Haricots verts persillés• Fromage bio• Pâtisserie	MERCREDI 9 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Concombre/maïs• Omelette au fromage bio• Purée de pommes de terre bio• Fromage• Liégeois	JEUDI 10 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Salade verte bio• Paella au poulet bio• Fromage• Fromage blanc bio	VENDREDI 11 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Pois chiches• Steak végétal• Aubergines• Fromage bio• Pain bio• Compote bio
REPAS ALTERNATIF				
LUNDI 14 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Betteraves/fromage bio• Filet de poisson à la crème de poivrons• Riz• Yaourt bio/miel local	MARDI 15 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Soja/feta• Quenelles nature bio sauce tomate• Brocolis• Pain de campagne• Fruit de saison	MERCREDI 16 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Concombre• Sauté d'agneau au curry• Polenta bio• Fromage• Fromage blanc sur lit de fruits	JEUDI 17 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Melon bio• Moules sauce poulette• Churros de pommes de terre• Fromage• Compote bio	VENDREDI 18 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Lentilles• Rôti de veau• Ratatouille• Fromage• Pain bio• Glace
REPAS ALTERNATIF				
LUNDI 21 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Taboulé de quinoa bio• Gratin de courgettes à la béchamel• Boulgour bio• Fromage bio• Fruit de saison	MARDI 22 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Tomates bio• Saucisse de Toulouse• Petits pois• Fromage bio• Pain bio• Fruit de saison bio	MERCREDI 23 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Haricots verts• Poisson pané/citron• Aubergines à la parmesane• Fromage• Pâtisserie maison bio	JEUDI 24 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Couscous boulettes d'agneau• Semoule bio• Fromage• Compote bio	VENDREDI 25 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Roulé au fromage• Gardiane de taureau bio• Carottes vichy• Glace

menus

de la restauration scolaire de la Ville de Martigues

du 1^{er} septembre au 16 octobre 2020



REPAS ALTERNATIF				
LUNDI 28 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Carottes râpées bio• Filet de poisson sauce moutarde• Riz• Fromage• Compote bio	MARDI 29 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Lentilles• Sauté de veau aux olives• Haricots verts• Fromage• Pain bio• Fruit de saison	MERCREDI 30 SEPTEMBRE <ul style="list-style-type: none">• Radis/beurre• Poisson sauce aux câpres• Purée de pommes de terre bio• Fromage bio• Faisselle	JEUDI 1^{ER} OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Tomates bio• Poulet rôti bio• Gratin de courge• Fromage bio• Pâtisserie maison	VENDREDI 2 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Salade verte• Lasagnes végétales bio• Fromage• Glace
REPAS ALTERNATIF				
LUNDI 5 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Pamplermousse• Boeuf bio aux oignons• Pommes dauphines• Fromage• Fruit de saison	MARDI 6 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Carottes râpées• Poisson pané/citron• Chou-fleur à la béchamel• Fromage bio• Pâtisserie	MERCREDI 7 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Salade verte bio• Quenelles sauce tomate• Riz• Fromage bio• Donuts	JEUDI 8 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Pois chiches• Omelette aux oignons bio• Haricots verts persillés• Fromage• Fruit de saison	VENDREDI 9 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Potage de légumes• Jambon• Purée de pommes de terre• Pain bio• Fromage blanc bio miel local
REPAS ALTERNATIF				
LUNDI 12 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Haricots verts• Chili végétal• Riz• Fromage bio• Fruit de saison	MARDI 13 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Pizza au fromage• Filet de poulet• Épinards à la béchamel• Fruit au sirop	MERCREDI 14 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Betteraves bio• Calamars à l'armoricaine• Boulgour bio• Fromage• Petit suisse	JEUDI 15 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Salade verte/fromage bio• Sauté de veau marengo• Purée de légumes• Pain bio• Pâtisserie maison	VENDREDI 16 OCTOBRE <ul style="list-style-type: none">• Rillettes de saumon• Poisson sauce tartare• Pommes de terre vapeur• Fromage bio• Fruit de saison

LES BOUCHÉES MAGIQUES SANS CUISSON

POUR UNE VINGTAINÉ DE BOUCHÉES :

- 100 g de biscuits type boudoirs ou petits beurre
- 100 g de sucre
- 100 g de poudre d'amandes ou d'amandes effilées
- 3 cuillères à soupe de lait
- Sucre glace ou cacao
- Épices aux couleurs variées : cannelle, curcuma, gingembre...
- Bonus : Colorant alimentaire en poudre

PRÉPARATION :

- Casser les biscuits dans le bol du robot.
- Ajouter le sucre et la poudre d'amandes.
- Mixer le tout de manière à obtenir un mélange fin et homogène.
- Ajouter le lait et mixer à nouveau le tout.
- La pâte obtenue doit être légèrement collante et compacte.
- Façonner la pâte en petites boules.
- Colorer le sucre glace avec les épices ou colorant choisis.
- Rouler les boules de pâte dans ce mélange ou dans le cacao.
- Les bouchées sont prêtes à être consommées !
- Recette élaborée par la diététicienne de la Ville.

