

MENUS D'OCTOBRE



Ecole du Marquelot

Plats effectués maison
par Zahra sont indiqués
avec le symbole *

Lundi

Mardi

Jeudi

Vendredi

01/10

VEGETARIEN

Salade duo de
tomates bio *

Moussaka
végétarienne
et Salade bio *

Fromage
Fruits bio

02/10

Salade duo de
courgettes bio *

Paupiette de veau
sauce échalotes et
pommes de terres
sautées *

Crème
chocolat bio

05/10

Salade duo de
courgettes bio *

Croquettes de poisson
épinards et ratatouille

Fromage bio
Fruits bio

06/10

VEGETARIEN

Salade duo de
tomates bio *

Lasagnes
végétariennes
et Salade bio *

Yaourt
aux fruits bio

08/10

MENU DU MONDE

Salade de choux et
pousses de soja *

Poulet au caramel et
riz cantonnais *

Fromage blanc
et Litchi

09/10

Carottes
râpées bio *

Sauté de porc crème
champignons
et Pâtes *

Crème
vanille bio

12/10

VEGETARIEN

Soupe de
poireaux bio *

Parmentier végétarien
Salade bio *

Fromage
Fruits bio

13/10

Carottes râpées
bio *

Tagliatelles sautées
aux crevettes et
sésame *

Yahourt aux
fruits bio

15/10

MENU HALLOWEEN

Soupe de
potiron bio *

Poulet coco
et riz safrané *

Gâteau d'halloween
Fruits bio

16/10

Salade de
tomates bio *

Steack haché de
veau, pommes de
terres et poivrons *

Crème
chocolat bio

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

Chers enfants, chers parents,

La cantine de Saint-Hilaire de la Noaille continue d'évoluer pour la rentrée 2026-2027 afin de fournir des repas gourmands, équilibrés et favorisant la découverte.

Un équilibre à trouver

Zahra élabore seule tous les jours les repas pour 90 personnes soit 1440 repas environ par mois. **Les menus sont en grande partie faits maison.** Ces derniers sont signifiés par le symbole * au sein des menus.

Du local, des découvertes

La majeure partie des menus seront composés d'aliments locaux et de saison. Pour la réalisation des menus de **la Pause du matin, du déjeuner et du goûter au périscolaire**, les produits locaux, biologiques et de saison seront au maximum recherchés tout en veillant à l'équilibre budgétaire. Un **" Menu du Monde "** sera également élaboré chaque mois afin de faire découvrir aux plus jeunes de nouvelles textures et saveurs. Un petit quizz permettra aux enfants de deviner le pays concerné et de le situer sur une carte du Monde.

Limiter le gaspillage alimentaire

Zahra ainsi que l'équipe éducative veillent à limiter le gaspillage alimentaire. Certains plats sont donc parfois adaptés ou modifiés au fil des mois selon le retour des enfants et des adultes qui les encadrent. Les légumes verts restent tout de même dans les menus ! ;)

Les menus sont vérifiés par une nutritionniste agréée.

Bon appétit !