

Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1					
Hors-d'œuvre					
Plat chaud					
<i>Plat végétarien</i>					
Garniture					
Produits laitiers					
Desserts					



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court

Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



	Lundi 7 janvier	Mardi 8 janvier	Mercredi 9 janvier	Jeudi 10 janvier	Vendredi 11 janvier
Semaine 2		Aujourd'hui c'est végétarien		Aujourd'hui, c'est bar à entrées et ** l'Epiphanie**!	
Hors-d'œuvre	Samoussa <i>Entrée végétarienne</i>	Carottes râpées locales BIO Salade BIO & noisettes Vinaigrette BIO	Rillettes de canard & pain navette <i>Entrée végétarienne</i>	Salade d'agrumes BIO Endive BIO Salade croquante BIO	Terrine de légumes sauce fromage blanc aux herbes BIO Macédoine BIO mayonnaise
Plat chaud	Curry d'agneau LBR	Nuggets de pois chiches BIO	Pavé de merlu sauce végétale champignons crémée	Rôti de porc LBR sauce provençale	Gratin de moules
Plat végétarien	Boulette de soja sauce orientale		Ravioli au tofu BIO	Omelette BIO sauce basquaise	Chili sin carné BIO (haché végétal)
Garniture	Boulgour BIO	Haricots verts BIO	Poêlée de légumes BIO et pommes de terre BIO	Gratin Mac & cheese (macaroni BIO béchamel, mozzarella & cheddar)	Riz semi-complet BIO
Produits laitiers	Livarot AOP Saint Nectaire AOP	Yaourt au citron BIO Yaourt à la vanille BIO	Fromage blanc BIO sucré différemment: sucre BIO confiture de mûres BIO confiture de lait	Cantadou ail & fines herbes Rondelé aux noix	Camembert BIO & pain spécial Coulommiers BIO & pain spécial
Desserts	Fruit BIO au choix	Fruit BIO au choix	Fruit BIO au choix	Galette des rois pur beurre	Fruit BIO au choix

Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court

Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



Semaine 3

	Lundi 14 janvier	Mardi 15 janvier	Mercredi 16 janvier	Jeudi 17 janvier	Vendredi 18 janvier
		** Le RDV des copains**		Aujourd'hui, c'est végétarien!	
Hors-d'œuvre	Emincé d'endives BIO Choux bicolores BIO persillé vinaigrette échalote BIO	Salade de betteraves BIO Salade de brocolis BIO Vinaigrette BIO	Coleslaw BIO Céleri râpé BIO rémoulade	 Soupe de lentilles BIO au cumin Bruschetta végétarienne (composée de légumes BIO)	Salade de riz BIO Salade de pâtes BIO vinaigrette BIO Filet de poisson meunière frais (colin d'Alaska) et sauce tartare
Plat chaud	Cuisse de poulet LBR au jus	Emincé de dinde LBR sauce façon kebab	Sauté de veau LBR sauce grand-mère	 Bruschetta végétarienne (composée de légumes BIO)	Filet de poisson meunière frais (colin d'Alaska) et sauce tartare
Plat végétarien	 Boullgour BIO à la mexicaine	 Steak de soja sauce tomate basilic	 Cappelletti épinard tofu BIO	 Salade verte BIO	 Pizza au fromage et salade verte BIO
Garniture	Petit pois BIO et boullgour BIO	Pommes noisettes	 Croustade de courge butternut BIO et PDT BIO	 Salade verte BIO	 Carottes BIO à la crème
Produits laitiers	Yaourt au citron BIO et madeleine épautre BIO Yaourt à la myrtille BIO et madeleine épautre BIO	Pont l'évêque AOP & pain spécial Munster AOP & pain spécial	Fromage blanc BIO Petit suisses BIO	 Pointe de brie BIO Saint Pailin BIO	 Tomme de pays BIO Edam BIO
Desserts	Fruit BIO au choix	Fruit BIO au choix	Gâteau moelleux BIO au chocolat du chef (farine BIO locale & œufs BIO) et crème anglaise	 Poire au sirop BIO et ses amandes effilées Ananas au sirop BIO et ses amandes effilées	 Fruit BIO de producteur local au choix



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court



Produit local

Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



Semaine 4	Lundi 21 janvier	Mardi 22 janvier	Mercredi 23 janvier	Jeudi 24 janvier	Vendredi 25 janvier
	** Bar à desserts **	Aujourd'hui, c'est végétarien!		*** Repas Savoyard ***	** Les Pas pareilles **
Hors-d'œuvre	Emincé de chou rouge BIO Céleri râpé BIO Vinaigrette BIO	Pomelos BIO et sucre BIO Emincé d'endives BIO Vinaigrette BIO	Pâté de campagne * et cornichons Terrine de poisson Entrée végétarienne Œuf dur BIO mayonnaise	Salade verte BIO Vinaigrette BIO	Carottes râpées BIO locales Chou blanc BIO Vinaigrette ciboulette BIO
Plat chaud	Escalope de dinde LBR sauce Vallée d'Auge		Bœuf braisé BIO à la tomate	Croziflette BIO (crozets BIO , fromage à raclette, lardons)	Filet de Tilapia sauce citron
Plat végétarien	Pané moelleux au gouda	Curry de légumes BIO et PDT BIO	Quenelle nature sauce tomate	Croziflette BIO végétarienne (crozets BIO , fromage à raclette)	Pâtes BIO , légumes BIO et pois cassés
Garniture	Petits pois BIO et riz BIO		Purée de pommes de terre fraîches BIO		Ratatouille niçoise BIO et coquillettes BIO
Produits laitiers	Petit Louis Babybel	Vieux pané Chamois d'or	Livarot AOP & pain spécial Cantal AOP pain spécial	Le marron marrant (fromage blanc BIO , crème de marrons, meringue)	Yaourt nature BIO Yaourt à la fraise BIO
Desserts	Glace petit pot vanille-fraise Tarte aux pommes pur beurre & chantilly	Crème dessert au chocolat de la Fromagerie Maurice Crème dessert à la vanille de la Fromagerie Maurice	Fruit BIO au choix	Fruits BIO au choix	Blondie BIO (Farine BIO locale & Œuf BIO) et crème anglaise



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court



Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



Semaine 5	Lundi 28 janvier	Mardi 29 janvier	Mercredi 30 janvier	Jeudi 31 janvier	Vendredi 1 février
				Aujourd'hui, c'est végétarien!	** Bar à tartines **
Hors-d'œuvre	Emincé d'endives BIO aux noix Salade verte BIO et œufs BIO vinaigrette miel BIO	Pizza au fromage Samoussa aux légumes	Potage crécy BIO	Céleri BIO aux pommes Chou rouge BIO et pois Vinaigrette BIO	Rillettes de sardines au curry & pain Suédois Pâté Breton * & cornichons Guacamole au fromage blanc BIO & pain suédois
Plat chaud	Sauté de porc LBR sauce dijonnaise	Cuisse de poulet LBR sauce basquaise	Rôti de bœuf BIO au jus	Couscous végétarien (boulettes de soja tomate)	Marmite de colin sauce tomate
Plat végétarien	Ragoût de lentilles et légumes BIO	Steak de Seïtan (blé et légumes)	Parmentier BIO végétarien		Pâtes BIO sauce aux légumes et soja
Garniture	Lentilles mijotées locale BIO	Haricots verts BIO et PDT BIO	Brocolis BIO sauce béchamel et blé BIO	(légumes couscous BIO et semoule BIO)	Spaghettis BIO et emmental râpé BIO
Produits laitiers	Gouda Mimolette	Emmental BIO & pain spécial Saint Paulin BIO & pain spécial	Fromage blanc BIO Yaourt nature BIO	Petit fromage frais sucré Petit fromage frais fruité	Fourme d'Ambert AOP Tomme blanche
Desserts	Mouse au chocolat au lait Liégeois à la vanille	Fruit BIO au choix	Fruit BIO au choix	Purée de pomme BIO (fraîches) du chef et madeleine BIO	Fruit BIO au choix



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court

Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



Semaine 6

	Lundi 4 février	Mardi 5 février	Mercredi 6 février	Jeudi 7 février	Vendredi 8 février
	** Bar à salades **	Aujourd'hui, c'est végétarien et ** La Chandeleur **!			** Les Pas Pareilles**
Hors-d'œuvre	Betteraves BIO & maïs BIO vinaigrette au cerfeuil BIO Salade de lentilles BIO Salade de pâtes BIO	Salade verte croquante BIO Emincé de chou rouge BIO vinaigrette BIO	Coleslaw BIO (carottes, chou blanc, oignons, mayonnaise) Endives BIO Vinaigrette BIO	Salade de haricots verts BIO Maïs BIO & œuf dur BIO et haricots verts Vinaigrette BIO	Céleri BIO râpé vinaigrette BIO moutarde Pomelos BIO & sucre BIO
Plat chaud	Sauté de veau LBR marengo		Axoa de bœuf BIO (et PDT BIO)	Rôti de dinde LBR au romarin	Beignets de calamars et citron
Plat végétarien	Curry de légumes BIO et PDT BIO	Quinoa à la mexicaine BIO	Axoa végétarien (et PDT BIO)	Fondant au fromage de brebis du chef	Nuggets de blé
Garniture	Poêlée de légumes BIO et boulgour BIO		Salade verte BIO	Riz BIO à la provençal	Mélange d'automne BIO (carottes, flageolets) au potimarron
Produits laitiers	Pont l'Evêque AOP Saint Nectaire AOP	Fromage blanc BIO Petits suisses BIO	Gouda BIO & pain spécial Edam BIO & pain spécial	Yaourt BIO nature de Sigy (ferme IDF) Yaourt BIO aromatisé de Sigy (ferme IDF)	Brebis crème Rondelé au poivre
Desserts	Fruit BIO au choix	Crêpe nature BIO sucrée & pâte à tartiner BIO	Pommes BIO cuites au four & caramel	Salade de fruits BIO	Milquik BIO (lait BIO local)



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court

Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



Semaine 7	Lundi 11 février	Mardi 12 février	Mercredi 13 février	Jeudi 14 février	Vendredi 15 février
			** Bar à pâtes **	 Aujourd'hui, c'est repas Italien végétarien!	
Hors-d'œuvre	Salade de pâtes BIO	Macédoine BIO mayonnaise	Carottes râpées BIO locales	Potage de haricots blancs BIO	Salade croquante BIO
	Salade de lentilles BIO		Choux bicolores BIO		Endives BIO aux pommes BIO
	Vinaigrette BIO	Salade de haricots blancs BIO et cerfeuil	Vinaigrette aux herbes BIO		Vinaigrette BIO
Plat chaud	Bœuf BIO tomat'olive	Escalope de porc LBR sauce chasseur	Bolognaise de bœuf BIO Carbonara	Pizza au fromage BIO	Filet de lieu (frais) sauce citron persillée
Plat végétarien	<i>Pizza au fromage</i>	<i>Omelette BIO sauce niçoise</i>	<i>Bolognaise végétarienne BIO</i>		Sauté de veau LBR au romarin
Garniture	Carottes BIO en persillade	Petit pois BIO et PDT BIO	Spaghetti BIO	Salade verte BIO	Haricots verts BIO
Produits laitiers	Rouy	Carré frais BIO & pain spécial	Fromage blanc BIO et sucre pétillant au chocolat	Gorgonzola AOP	Edam
	Montboissié	Bûche de chèvre BIO & pain spécial	et galette pur beurre BIO		Saint Paulin
Desserts	Fruit BIO au choix	Fruit BIO au choix	Purée de pommes et bananes BIO	Glace petit pot vanille-chocolat	Clafoutis BIO à l'ananas du chef (œufs BIO, farine locale BIO et lait BIO local)



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée











































Produit de circuit court

Ville de Paris


Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable


Cycle Automne-hiver




Semaine 8	Lundi 18 février	Mardi 19 février	Mercredi 20 février	Jeudi 21 février	Vendredi 22 février
		Aujourd'hui, c'est végétarien! 			
Hors-d'œuvre	Betteraves BIO  Haricots verts BIO à l'échalote  Vinaigrette BIO 	Salade de riz BIO 	Salade de lentilles BIO  Pois chiches BIO  Vinaigrette BIO 	Carottes et céleri BIO rémoulade au curry  Salade d'agrumes BIO 	Emincé de chou blanc BIO  Salade d'endives BIO aux noix  vinaigrette au cerfeuil BIO 
Plat chaud	Emincé de dinde LBR aux olives 	Ravioli BIO au tofu sauce tomate 	Filet de merlu sauce normande 	Rôti de bœuf BIO au jus 	Pavé de colin sauce niçoise 
Plat végétarien 	Boulettes falafel (légumineuses) BIO 		Fondant au potiron épicé (gingembre) du chef 	Parmentier végétarien BIO 	Quenelle nature sauce forestière
Garniture	Poêlée de légumes BIO et blé BIO 	Salade verte BIO 	Bouquet de légumes BIO (chou fleur, brocoli et carotte) 	Purée de pommes de terre fraîches BIO 	Riz semi-complet BIO de Camargue 
Produits laitiers	Petits suisses BIO  Yaourt nature BIO 	Cantal AOP & pain spécial  Saint Nectaire AOP & pain spécial 	Yaourt citron BIO  Yaourt à la banane BIO 	Camembert Pointe de brie	Emmental BIO  Gouda BIO 
Desserts	Fruit BIO au choix 	Fruit BIO local au choix 	Fruit BIO au choix 	Fromage blanc BIO sucré différemment: Sucre BIO Miel Confiture fraise BIO Palet Breton BIO 	Purée de pomme poire BIO fraîches du chef et madeleine BIO 



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO** 

 Produit issu de l'Agriculture Biologique

 Plat du chef préparé en cuisine

 Plat végétarien

 Produit local

 Produit label rouge

 Appellation d'Origine Protégée

 Produit de circuit court

Ville de Paris

Exemples de menus Collège-Lycée 5C choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 9					
Hors-d'œuvre					
Plat chaud					
Plat végétarien					
Garniture					
Produits laitiers					
Desserts					



Le pain servi chaque jour est issu de l'agriculture **BIO**



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Plat du chef préparé en cuisine



Plat végétarien



Produit local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court