

# Ville de Paris

## Exemples de menus élémentaires 4C choix à plus de 82% d'alimentation durable

### Cycle Automne-hiver



	Lundi	Mardi	Mercredi 2 janvier	Jeudi 3 janvier	Vendredi 4 janvier
<b>Semaine 1</b>				<b>Aujourd'hui, c'est végétarien</b>	
<b>Hors-d'œuvre</b>					Carottes râpées <b>BIO</b> locales et dés de chèvre
					Vinaigrette <b>BIO</b>
<b>Plat chaud</b>			Sauté de bœuf <b>BIO</b> sauce caramel	Fondant au fromage de brebis	Parmentier de poisson à la purée de courges butternut <b>BIO</b>
<b>Plat végétarien</b>			<i>Ragout de lentilles <b>BIO</b>, PDT <b>BIO</b> et légumes <b>BIO</b></i>		<i>Galette de tofu chèvre et tomate <b>BIO</b></i>
<b>Garniture</b>			Lentilles mijotées <b>BIO</b>	Salade verte <b>BIO</b>	Purée de courges butternut <b>BIO</b> et PDT <b>BIO</b>
<b>Produits laitiers</b>			Cantal <b>AOP</b> & pain spécial	Petit suisse <b>BIO</b>	
<b>Desserts</b>			Fruit <b>BIO</b>	Purée de pommes <b>BIO</b> et poires <b>BIO</b>	Cake <b>BIO</b>



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 élémentaires 4C 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
<b>Semaine 2</b>			Aujourd'hui, c'est végétarien!		** l'Epiphanie**!	
<b>Hors-d'œuvre</b>			Carottes râpées <b>locales</b> <b>BIO</b> Salade verte <b>BIO</b> & noisettes vinaigrette <b>BIO</b>		Salade d'agrumes <b>BIO</b> dés de chèvre Endives <b>BIO</b> et dés de chèvre Vinaigrette <b>BIO</b>	
<b>Plat chaud</b>	Curry d'agneau <b>LBR</b>		Nuggets de pois chiches <b>BIO</b>	Pavé de merlu sauce végétale champignons crémée	Rôti de porc <b>LBR</b> sauce provençale	Gratin de moules
<b>Plat végétarien</b>	Boulette de soja sauce orientale			Ravioli au tofu <b>BIO</b>	Omelette <b>BIO</b> sauce basquaise	Chili sin carné <b>BIO</b> (haché végétal)
<b>Garniture</b>	Boulgour <b>BIO</b>		Haricots verts <b>BIO</b>	Poêlée de légumes <b>BIO</b> et pommes de terre <b>BIO</b>	Gratin Mac & cheese (macaroni <b>BIO</b> béchamel, mozzarella & cheddar)	Riz semi-complet <b>BIO</b>
<b>Produits laitiers</b>	Livarot <b>AOP</b> Saint Nectaire <b>AOP</b>		Yaourt au citron <b>BIO</b> Yaourt à la vanille <b>BIO</b>	Fromage blanc <b>BIO</b> sucré différemment: sucre <b>BIO</b> confiture de mûres <b>BIO</b> confiture de lait		Camembert <b>BIO</b> & pain spécial Coulommiers <b>BIO</b> & pain spécial
<b>Desserts</b>	Fruit <b>BIO</b> au choix			Fruit <b>BIO</b> au choix	Galette des rois pur beurre	Fruit <b>BIO</b> 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 élémentaires 4C 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
<b>Hors-d'œuvre</b>	Emincé d'endives <b>BIO</b> et dés de mimolette Choux bicolores <b>BIO</b> persillé et dés de mimolette vinaigrette échalote <b>BIO</b>		Coleslaw <b>BIO</b> et dés de chèvre Céleri râpé rémoulade <b>BIO</b> vinaigrette <b>BIO</b>	<b>Aujourd'hui, c'est végétarien!</b> Soupe de lentilles <b>BIO</b> au cumin et emmental râpé <b>BIO</b>	
<b>Plat chaud</b>	Cuisse de poulet <b>LBR</b> au jus	Emincé de dinde <b>LBR</b> sauce kebab	Sauté de veau <b>LBR</b> sauce grand-mère	Bruschetta végétarienne (composée de légumes <b>BIO</b> )	Filet de poisson meunière <b>frais</b> (colin d'Alaska) et sauce tartare
<b>Plat végétarien</b>	Boullgour <b>BIO</b> à la mexicaine	Steak de soja sauce tomate basilic	Cappelletti épinard tofu <b>BIO</b>		Pizza au fromage et salade verte <b>BIO</b>
<b>Garniture</b>	Petit pois <b>BIO</b> et boullgour <b>BIO</b>	Pommes noisettes	Purée de courge butternut <b>BIO</b> et PDT <b>BIO</b>	Salade verte <b>BIO</b>	Carottes <b>BIO</b> et polenta <b>BIO</b> crémeuse
<b>Produits laitiers</b>		Pont l'évêque <b>AOP</b> & pain spécial Munster <b>AOP</b> & pain spécial			Tomme de pays <b>BIO</b> Edam <b>BIO</b>
<b>Desserts</b>	Yaourt au citron <b>BIO</b> et madeleine épautre <b>BIO</b> Yaourt à la myrtille <b>BIO</b> et madeleine épautre <b>BIO</b>	Assiette de fruits <b>BIO</b> Clémentine & banane	Gâteau moelleux <b>BIO</b> au chocolat du chef (farine <b>BIO</b> locale & œufs <b>BIO</b> ) et crème anglaise	Poire au sirop <b>BIO</b> et ses amandes effilées Ananas au sirop <b>BIO</b> et ses amandes effilées	Fruit <b>BIO</b> 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 local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court

# Ville de Paris

## Exemples de menus élémentaires 4C 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
		<b>Aujourd'hui, c'est végétarien!</b>		<b>*** Repas Savoyard *** et ** Amuse bouche ** Purée de pomme et clémentine **</b>	<b>** Les Pas pareilles **</b> LOCAL
<b>Hors-d'œuvre</b>		Pomelos <b>BIO</b> et sucre <b>BIO</b> Emincé d'endives <b>BIO</b> Vinaigrette <b>BIO</b>		Salade verte <b>BIO</b> Vinaigrette <b>BIO</b>	Carottes râpées <b>BIO</b> locales et dés de mimolette Chou blanc <b>BIO</b> et dés de mimolette Vinaigrette ciboulette <b>BIO</b>
<b>Plat chaud</b>	Escalope de dinde <b>LBR</b> sauce Vallée d'Auge		Bœuf braisé <b>BIO</b> à la tomate	<b>Croziflette BIO</b> (crozets <b>BIO</b> , fromage à raclette, lardons)	Filet de Tilapia sauce citron
<b>Plat végétarien</b>	Pané moelleux au gouda	Curry de légumes <b>BIO</b> et <b>PDT BIO</b>	Quenelle nature sauce tomate	<b>Croziflette BIO végétarienne</b> (crozets <b>BIO</b> , fromage à raclette)	Pâtes <b>BIO</b> , légumes <b>BIO</b> et pois cassés
<b>Garniture</b>	Petits pois <b>BIO</b> et riz <b>BIO</b>		Purée de pommes de terre fraîches <b>BIO</b>		Ratatouille niçoise <b>BIO</b> et coquillettes <b>BIO</b>
<b>Produits laitiers</b>	Petit Louis Babybel		Livarot <b>AOP</b> & pain spécial Cantal <b>AOP</b> & pain spécial		
<b>Desserts</b>	Fruit <b>BIO</b> au choix	Crème dessert au chocolat de la Fromagerie Maurice Crème dessert à la vanille de la Fromagerie Maurice	Fruit <b>BIO</b> au choix	Le marron marrant (fromage blanc <b>BIO</b> , crème de marrons, meringue)	<b>Blondie BIO</b> (Farine <b>BIO</b> locale & Œuf <b>BIO</b> ) 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 élémentaires 4C 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
				<b>Aujourd'hui, c'est végétarien!</b>	
<b>Hors-d'œuvre</b>	Emincé d'endives <b>BIO</b> aux noix		Potage crécy <b>BIO</b> et cantal AOP	Céleri <b>BIO</b> aux pommes et dés de mimolette	Rillettes de sardines au curry
	Salade verte <b>BIO</b> et œufs <b>BIO</b>			Chou rouge <b>BIO</b> et maïs et dés de mimolettes	Entrée végétarienne Guacamole au fromage blanc <b>BIO</b>
	vinaigrette miel <b>BIO</b>			Vinaigrette <b>BIO</b>	& pain suédois à tartiner
<b>Plat chaud</b>	Sauté de porc <b>LBR</b> sauce dijonnaise	Cuisse de poulet <b>LBR</b> sauce basquaise	Rôti de bœuf <b>BIO</b> au jus	Couscous végétarien (boulettes de soja tomâtée)	Marmite de colin sauce tomate
<b>Plat végétarien</b>	Ragoût de lentilles et légumes <b>BIO</b>	Steak de Seïtan (blé et légumes)	Parmentier <b>BIO</b> végétarien	 (légumes couscous <b>BIO</b> et semoule <b>BIO</b> )	Pâtes <b>BIO</b> sauce aux légumes et soja
<b>Garniture</b>	Lentilles mijotées locale <b>BIO</b>	Haricots verts <b>BIO</b> et PDT <b>BIO</b>	Brocolis <b>BIO</b> sauce béchamel et blé <b>BIO</b>	(légumes couscous <b>BIO</b> et semoule <b>BIO</b> )	Spaghettis <b>BIO</b> et emmental râpé <b>BIO</b>
<b>Produits laitiers</b>		Emmental <b>BIO</b> & pain spécial	Saint Paulin <b>BIO</b> & pain spécial		
<b>Desserts</b>	Mousse au chocolat au lait	Fruit <b>BIO</b> au choix	Fruit <b>BIO</b> au choix	Purée de pommes <b>BIO</b> (fraîches) du chef et madeleine <b>BIO</b>	Fruit <b>BIO</b> au choix
	Liégeois à la vanille				



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 élémentaires 4C 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
		<b>Aujourd'hui, c'est végétarien et ** La Chandeleur **!</b>			** Les Pas Pareilles**
<b>Hors-d'œuvre</b>	Betteraves <b>BIO</b> et Saint Nectaire <b>AOP</b> Salade de lentilles <b>BIO</b> et Saint Nectaire <b>AOP</b> vinaigrette au cerfeuil <b>BIO</b>	Salade croquante <b>BIO</b> et dés de chèvre Emincé de chou rouge <b>BIO</b> et dés de chèvre vinaigrette <b>BIO</b>			Céleri <b>BIO</b> râpé vinaigrette <b>BIO</b> moutardée  Pomelos <b>BIO</b> & sucre <b>BIO</b>
<b>Plat chaud</b>	Sauté de veau LBR marengo		Axoa de bœuf <b>BIO</b> (PDT <b>BIO</b> )	Rôti de dinde LBR au romarin	Beignets de calamars et citron
<b>Plat végétarien</b>	Curry de légumes <b>BIO</b> et PDT <b>BIO</b>	Quinoa à la mexicaine <b>BIO</b>	Axoa végétarien (PDT <b>BIO</b> )	Fondant au fromage de brebis du chef	Nuggets de blé
<b>Garniture</b>	Poêlée de légumes <b>BIO</b> et boulgour <b>BIO</b>		Salade verte <b>BIO</b>	Riz <b>BIO</b> à la provençale	Mélange d'automne <b>BIO</b> (carottes, flageolets) au potimarron et emmental râpé <b>BIO</b>
<b>Produits laitiers</b>			Gouda <b>BIO</b> & pain spécial Edam <b>BIO</b> & pain spécial	Yaourt <b>BIO</b> nature de Sigy (ferme IDF) Yaourt <b>BIO</b> aromatisé de Sigy (ferme IDF)	
<b>Desserts</b>	Fruit <b>BIO</b> au choix	Crêpe nature <b>BIO</b> sucrée & pâte à tartiner <b>BIO</b>	Pomme <b>BIO</b> cuite au four & caramel	Salade de fruit <b>BIO</b>	Milquik <b>BIO</b> (lait <b>BIO</b> 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 élémentaires 4C 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
				 <b>Aujourd'hui, c'est végétarien!</b>	
<b>Hors-d'œuvre</b>	Salade de pâtes <b>BIO</b> des dés d'emmental  Salade de lentilles <b>BIO</b> dés d'emmental  Vinaigrette <b>BIO</b> 		Carottes râpées <b>BIO</b> locales  Chou bicolore <b>BIO</b>  Vinaigrette aux herbes <b>BIO</b> 	Potage de légumes variés <b>BIO</b>   Pizza au fromage <b>BIO</b> et gorgonzola <b>AOP</b>    Salade verte <b>BIO</b>  	Salade croquante <b>BIO</b> et dés de mimolette  Endives <b>BIO</b> aux pommes <b>BIO</b> et dés de mimolette  Vinaigrette <b>BIO</b> 
<b>Plat chaud</b>	Bœuf <b>BIO</b> tomat'olive 	Escalope de porc <b>LBR</b> sauce chasseur 	Bolognaise de bœuf <b>BIO</b>  	Pizza au fromage <b>BIO</b> et gorgonzola <b>AOP</b>   	Filet de lieu (frais) sauce citron persillée 
<b>Plat végétarien</b> 	<i>Pizza au fromage</i>	<i>Omelette <b>BIO</b></i> 	<i>Bolognaise végétarienne <b>BIO</b></i> 	Salade verte <b>BIO</b>  	<i>Steak de soja sauce tomate basilic</i>
<b>Garniture</b>	Carottes <b>BIO</b> en persillade 	Petits pois <b>BIO</b> et pdt <b>BIO</b> 	Spaghetti <b>BIO</b> et emmental râpé <b>BIO</b>  	Salade verte <b>BIO</b>  	Haricots verts <b>BIO</b> 
<b>Produits laitiers</b>		Carré frais <b>BIO</b> & pain spécial  Bûche chèvre <b>BIO</b> & pain spécial 	Fromage blanc <b>BIO</b> et sucre pétillant au chocolat   et galette pur beurre <b>BIO</b> 	Glace petit pot vanille-chocolat  	
<b>Desserts</b>	Fruit <b>BIO</b> au choix 	Fruit <b>BIO</b> au choix 		Glace petit pot vanille-chocolat  	Clafoutis <b>BIO</b> à l'ananas du chef   <i>(oeufs <b>BIO</b>, farine locale <b>BIO</b> et lait <b>BIO</b> local)</i>



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 élémentaires 4C 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
		<b>Aujourd'hui, c'est végétarien!</b> 			<b>**Amuse bouche**</b> <b>Mélange 3 céréales</b>
<b>Hors-d'œuvre</b>	Betteraves <b>BIO</b> et dés d'édam  Haricots verts <b>BIO</b> à l'échalote et dés d'édam  Vinaigrette <b>BIO</b> 		Salade de lentilles <b>BIO</b> et cheddar  Salade de pois chiche <b>BIO</b> Vinaigrette <b>BIO</b> 	Carottes et céleri <b>BIO</b> rémoulade au curry  Salade d'agrumes <b>BIO</b>  Vinaigrette <b>BIO</b> 	Emincé de chou blanc <b>BIO</b> et gouda  Salade d'endives <b>BIO</b> aux noix et gouda  vinaigrette au cerfeuil <b>BIO</b> 
<b>Plat chaud</b>	Emincé de dinde <b>LBR</b> aux olives 	Ravioli <b>BIO</b> au tofu sauce tomate 	Filet de merlu sauce normande 	Rôti de bœuf <b>BIO</b> au jus 	Pavé de colin sauce niçoise 
<b>Plat végétarien</b> 	Boulettes falafel (légumineuses) <b>BIO</b> 		Fondant au potiron épicé (gingembre) du chef 	Parmentier végétarien <b>BIO</b>  	Quenelle nature sauce forestière
<b>Garniture</b>	Ratatouille <b>BIO</b> et blé <b>BIO</b> 	Salade verte <b>BIO</b>  	Bouquet de légumes <b>BIO</b> (chou fleur, brocoli et carotte) 	Purée de pommes de terre fraîches <b>BIO</b>   	Riz semi-complet <b>BIO</b> de Camargue 
<b>Produits laitiers</b>		Cantal <b>AOP</b> & pain spécial  Saint Nectaire <b>AOP</b> & pain spécial 		Fromage blanc <b>BIO</b> sucré différemment: Sucre <b>BIO</b> Miel Confiture fraise <b>BIO</b> Palet Breton <b>BIO</b> 	
<b>Desserts</b>	Fruit <b>BIO</b> au choix 	Fruit <b>BIO</b> local au choix  	Fruit <b>BIO</b> au choix 		Purée pomme <b>BIO</b> et poires <b>BIO</b> fraîches du chef et madeleine <b>BIO</b>  



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 élémentaires 4C choix à plus de 82% d'alimentation durable

### Cycle Automne-hiver



Semaine 9

	Lundi 25 février	Mardi 26 février	Mercredi 27 février	Jeudi 28 février	Vendredi 1 mars
				<b>Aujourd'hui, c'est repas Italien végétarien!</b>	
<b>Hors-d'œuvre</b>		Emincé d'endives <b>BIO</b> et dés de chèvre	Potage de haricots verts <b>BIO</b> et emmental râpé <b>BIO</b>		
		vinaigrette <b>BIO</b>			
<b>Plat chaud</b>	Sauté d'agneau <b>LBR</b> sauce au curry	Blanquette de veau <b>LBR</b>	Cuisse de poulet <b>LBR</b>		Parmentier de poisson (merlu) à la courge butternut <b>BIO</b>
<b>Plat végétarien</b>	Steak de soja sauce tomate piquante	Flan de lentilles <b>BIO</b>	Pennes <b>BIO</b> sauce légumes, soja et emmental	Hamburger végétarien	Galette de tofu chèvre et tomate <b>BIO</b> et purée
<b>Garniture</b>	Bulgour <b>BIO</b>	Carottes <b>BIO</b> et penne <b>BIO</b> au blé complet	Purée Dubarry <b>BIO</b> (chou fleur et pdt <b>BIO</b> )	Potatoes	Salade verte <b>BIO</b>
<b>Produits laitiers</b>	Livarot AOP & pain spécial			Yaourt nature <b>BIO</b>	Yaourt <b>BIO</b> nature de Sigy (ferme IDF)
<b>Desserts</b>	Fruit <b>BIO</b>	Pêche au sirop <b>BIO</b> et ses amandes effilées	Fruit <b>BIO</b>	Fruit <b>BIO</b>	Gâteau Tutti Frutti <b>BIO</b> (œufs <b>BIO</b> , lait <b>BIO</b> local  et farine <b>BIO</b> locale) du chef



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