















Ville de Paris

Exemples de menus maternelles 4C sans choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



	Lundi	Mardi	Mercredi 2 janvier	Jeudi 3 janvier	Vendredi 4 janvier
Semaine 1				 Aujourd'hui, c'est végétarien	
Hors-d'œuvre					Carottes râpées BIO locales et dés de chèvre  Vinaigrette BIO 
Plat chaud			Sauté de bœuf BIO sauce caramel 	Fondant au fromage de brebis	Parmentier de poisson à la purée de courges butternut BIO 
<i>Plat de remplacement</i>					
Garniture			Lentilles mijotées BIO 	Salade verte BIO  	Purée de courges butternut BIO et PDT BIO 
Produits laitiers			Cantal AOP & pain spécial 	Petit suisse BIO 	
Desserts			Fruit BIO 	Purée de pommes BIO et poires BIO 	Cake 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 maternelles 4C sans choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



Semaine 2

	Lundi 7 janvier	Mardi 8 janvier	Mercredi 9 janvier	Jeudi 10 janvier	Vendredi 11 janvier
		Aujourd'hui, c'est végétarien!		** l'Epiphanie**!	
Hors-d'œuvre		Carottes râpées locales BIO vinaigrette BIO		Salade d'agrumes BIO Vinaigrette BIO	
Plat chaud	Curry d'agneau LBR	Nuggets de pois chiches BIO	Pavé de merlu sauce champignons crémée	Rôti de porc LBR sauce provençale	Gratin de moules
Plat de remplacement				Omelette BIO sauce basquaise	
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	Saint Nectaire AOP	Yaourt à la vanille BIO	Fromage blanc BIO sucré différemment: sucre BIO confiture de mûres BIO confiture de lait		Camembert BIO & pain spécial
Desserts	Fruit BIO		Fruit BIO	Galette des rois pur beurre	Fruit 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 maternelles 4C sans 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
				 Aujourd'hui, c'est végétarien!	
Hors-d'œuvre	Emincé d'endives BIO et dés de mimolette  vinaigrette échalote BIO 		Coleslaw BIO et dés de chèvre  vinaigrette BIO 	Soupe de lentilles BIO au cumin et emmental râpé BIO   Bruschetta végétarienne (composée de légumes BIO) 	Filet de poisson meunière frais (colin d'Alaska) et sauce tartare 
Plat chaud	Cuisse de poulet LBR au jus 	Emincé de dinde LBR saveur kebab 	Sauté de veau LBR sauce grand-mère 		
Plat de remplacement					
Garniture	Petit pois BIO et boulgour BIO 	Pommes noisettes	Purée de courge butternut BIO et PDT BIO  	Salade verte BIO 	Carottes BIO et polenta BIO crémeuse 
Produits laitiers		Pont l'évêque AOP & pain spécial 			Tomme de pays BIO 
Desserts	Yaourt au citron BIO et madeleine épautre BIO 	Assiette de fruits BIO Clémentine & banane 	Gâteau moelleux BIO au chocolat du chef (farine BIO locale & œufs BIO) et crème anglaise   	Poire au sirop BIO et ses amandes effilés  	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 local



Produit label rouge



Appellation d'Origine Protégée



Produit de circuit court

Ville de Paris

Exemples de menus maternelles 4C sans choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



	Lundi 21 janvier	Mardi 22 janvier	Mercredi 23 janvier	Jeudi 24 janvier	Vendredi 25 janvier
Semaine 4		Aujourd'hui, c'est végétarien!		*** Repas Savoyard ***	** Les Pas pareilles **
Hors-d'œuvre		Pomelos BIO et sucre BIO Vinaigrette BIO		Salade verte BIO Vinaigrette BIO	Carottes râpées BIO locales et dés de mimolette 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 de remplacement		Curry de légumes BIO et PDT BIO		Croziflette BIO végétarienne (crozets BIO , fromage à raclette)	
Garniture	Petits pois BIO et riz BIO		Purée de pommes de terre fraîches BIO		Ratatouille niçoise BIO et coquillettes BIO
Produits laitiers	Petit Louis		Cantal AOP & pain spécial		
Desserts	Fruit BIO	Crème dessert au chocolat de la Fromagerie Maurice	Fruit BIO	Le marron marrant (fromage blanc BIO , crème de marrons, meringue)	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 maternelles 4C sans 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
Hors-d'œuvre	Emincé d'endives BIO aux noix vinaigrette miel BIO		Potage crécy BIO et cantal AOP	Céleri BIO aux pommes et dés de mimolette Vinaigrette BIO	Rillettes de sardines au curry & pain suédois à tartiner
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 tomatée)	Marmite de colin sauce tomate
Plat de remplacement	Ragoût de lentilles et légumes BIO				
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		Emmental BIO & pain spécial			
Desserts	Mousse au chocolat au lait	Fruit BIO	Banane BIO sauce chocolat du chef	Purée de pomme BIO du chef	Fruit BIO

Aujourd'hui, c'est végétarien!



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 maternelles 4C sans 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
		Aujourd'hui, c'est végétarien et ** La Chandeleur **!			** Les Pas Pareilles**
Hors-d'œuvre	Betteraves BIO et Saint Nectaire AOP vinaigrette au cerfeuil BIO	Salade croquante BIO et dés de chèvre vinaigrette BIO			Céleri BIO râpé vinaigrette moutarde BIO
Plat chaud	Sauté de veau LBR marengo		Axoa de bœuf BIO (PDT BIO)	Rôti de dinde LBR au romarin	Beignets de calamars et citron
Plat de remplacement		Quinoa à la mexicaine BIO			
Garniture	Poêlée de légumes BIO et boulgour BIO		Salade verte BIO	Riz BIO à la provençale	Mélange d'automne BIO (carottes, flageolets) au potimarron et emmental râpé BIO
Produits laitiers			Gouda BIO & pain spécial	Yaourt BIO nature de Sigy (ferme IDF)	
Desserts	Fruit BIO	Crêpe nature BIO sucrée & pâte à tartiner BIO	Pommes BIO cuites au four & caramel	Salade de fruit 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 maternelles 4C sans 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
Hors-d'œuvre	Salade de pâtes BIO et dés d'emmental Vinaigrette BIO		Carottes râpées BIO locales Vinaigrette aux herbes BIO	<div style="text-align: center;"> Aujourd'hui, c'est végétarien! </div> Potage de légumes variés BIO	Salade croquante BIO et dés de mimolette Vinaigrette BIO
Plat chaud	Bœuf BIO tomat'olive	Escalope de porc LBR sauce chasseur	Bolognaise de bœuf BIO	Pizza au fromage BIO et gorgonzola AOP	Filet de lieu (frais) sauce citron persillée
Plat de remplacement		Omelette BIO			
Garniture	Carottes BIO en persillade	Petits pois BIO et PDT BIO	Spaghetti BIO et emmental râpé BIO	Salade verte BIO	Haricots verts BIO
Produits laitiers		Carré frais BIO pain spécial	Fromage blanc BIO et sucre pétillant au chocolat et galette pur beurre BIO	Glace petit pot vanille-chocolat	
Desserts	Fruit BIO	Fruit BIO		Glace petit pot vanille-chocolat	Clafoutis BIO à l'ananas du chef (oeufs 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 label rouge	 Appellation d'Origine Protégée	 Produit de circuit court
		 Produit local

Ville de Paris

Exemples de menus maternelles 4C sans 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 et dés d'édam  Vinaigrette BIO 		Salade de lentilles BIO et cheddar 	Carottes et céleri BIO rémoulade au curry 	Emincé de chou blanc BIO et gouda  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 de remplacement					
Garniture	Ratatouille 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		Cantal AOP & pain spécial 		Fromage blanc BIO sucré différemment: Sucre BIO Miel Confiture fraise BIO Palet Breton BIO 	
Desserts	Fruit BIO 	Fruit BIO local  	Fruit BIO 		Purée de pomme BIO et 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 maternelles 4C sans choix à plus de 82% d'alimentation durable

Cycle Automne-hiver



	Lundi 25 février	Mardi 26 février	Mercredi 27 février	Jeudi 28 février	Vendredi 1 mars
Semaine 9				Aujourd'hui, c'est repas Italien végétarien!	
Hors-d'œuvre		Emincé d'endives BIO et dés de chèvre Vinaigrette BIO	Soupe de haricots verts BIO et emmental râpée BIO		
Plat chaud	Sauté d'agneau LBR sauce au curry	Blanquette de veau LBR	Cuisse de poulet LBR	Hamburger végétarien	Parmentier de poisson (merlu) à la courge butternut BIO
Plat de remplacement					
Garniture	Boullgour BIO	Carottes BIO et penne au blé complet BIO	Purée Dubarry BIO (chou fleur et BIO PDT BIO)	Potatoes Yaourt nature BIO	Salade verte BIO
Produits laitiers	Livarot AOP & pain spécial			Yaourt nature BIO	Yaourt BIO nature de Sigy (ferme IDF)
Desserts	Fruit BIO	Pêche au sirop BIO et ses amandes éfilées	Fruit BIO	Fruit BIO	Gâteau Tutti Frutti BIO (œufs BIO , lait BIO local et farine BIO 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