



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •

Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés



Menu mis à jour le : 22/09/2023

1 Agriculture biologique

2 Produits de la région

3 Viande française

4 Label Rouge

5 Bleu Blanc Cœur

6 Pêche durable

Menu végétarien Sans viande

Peut contenir des traces de fruits à coque

Menu en centre de loisirs



entrée

Lundi 18 septembre

- tomate 1 à la vinaigrette 1

- émincé de boeuf 2 sauce arlequin
- SV filet de poisson 6 sauce arlequin
- gratin de brocolis et de pommes de terre 2

- brie
- emmental

- purée de pomme poire 1
- crème dessert chocolat

- lait 1 pain de campagne 1 beurre, confiture d'abricots
- jus d'oranges 1 pomme 2 yaourt nature sucré 2 Ferme des Peupliers

Mardi 19 septembre

- melon

- cassoulet végétarien (haricots cocos, carottes, petits pois, oignons, tomates)

- emmental

- crème dessert chocolat

- lait 1 gâteau 1 chocolat banane

Mercredi 20 septembre

- salade de maïs aux poivrons et tomates

- colin d'Alaska pané
- ratatouille 2 et quinoa gourmand 1

- yaourt nature sucré 2 Ferme des Peupliers

- prunes Grenadine

- lait 1 gâteau 1 chocolat banane

Jeudi 21 septembre

- terrine de légumes 2 sauce cocktail

- sauté de porc 4 sauce au chèvre
- SV oeuf mollet sauce au chèvre
- carottes vichy 2 et fusilli 1

- saint-nectaire AOP

- raisin blanc

- purée de pomme mirabelle, pain complet 1 beurre, confiture de framboises

Vendredi 22 septembre

- concombre 1 à la bulgare

- escalope dinde sauce au curry
- SV filet de poisson 6 sauce curry
- haricots verts 1 et riz créole 1

- comté AOP

- flan caramel

- petit suisse fruité, quatre-quarts 1

plat

laitage

dessert
gouter

Les plats proposés dans les menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants: œuf, fruits à coque, lupin, lait (y compris lactose), mollusques, crustacés, poisson, sulfites, arachides, soja, céréales contenant du gluten, sésame, céleri et moutarde.



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •

Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés



Menu mis à jour le : 22/09/2023

- 1 Agriculture biologique
- 2 Produits de la région
- 3 Viande française

- 4 Label Rouge
- 5 Bleu Blanc Cœur
- 6 Pêche durable

- Menu végétarien SV Sans viande
- ! Peut contenir des traces de fruits à coque
- Menu en centre de loisirs



entrée

Lundi 25 septembre

- SV oeuf dur ① mayonnaise
- saucisson à l'ail ② et beurre
①

Mardi 26 septembre

- betteraves ① vinaigrette ①

plat

- filet de poisson rôti ⑥ aux petits légumes crémés
- semoule ①

- rôti de boeuf ②
- SV pain de thon
- pommes rissolées ② et ketchup maison

laitage

- vache qui rit (maternelles)
- vache qui rit ①

- petit saint-paulin ①

gouter dessert

- prunes ①

- raisin rose ①

Mercredi 27 septembre

- riz niçois ① au thon (riz, thon, haricots verts, maïs, tomates)

Jeudi 28 septembre

- carottes râpées ② au citron

- poulet rôti ①
- SV omelette ① nature
- purée ② de brocolis ②

- bolognaise de veau ②
- SV bolognaise végétarienne (lentilles vertes, carottes, oignons, tomates)
- spaghetti ①

Vendredi 29 septembre

- concombre ① et maïs ① vinaigrette ①

- petits pois ① et compotée de légumes (petits pois, oignons, poivrons, tomates)
- riz pilaf ① aux dés de carottes ②

- meule de bray ① Ferme de La Quesne

- yaourt ① à la vanille

Les plats proposés dans les menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants: œuf, fruits à coque, lupin, lait (y compris lactose), mollusques, crustacés, poisson, sulfites, arachides, soja, céréales contenant du gluten, sésame, céleri et moutarde.



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •

Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés



Menu mis à jour le : 22/09/2023



- 1 Agriculture biologique
- 2 Produits de la région
- 3 Viande française

- 4 Label Rouge
- 5 Bleu Blanc Cœur
- 6 Pêche durable

- Menu végétarien
- SV Sans viande
- ! Peut contenir des traces de fruits à coque
- Menu en centre de loisirs

Lundi 2 octobre	Mardi 3 octobre	Mercredi 4 octobre	Jeudi 5 octobre	Vendredi 6 octobre
entrée – salade de coquillettes 1 provençale vinaigrette 1 (coquillettes, tomates, poivrons, persil)	plat – carottes râpées 1 vinaigrette 1	plat – tomate 1 vinaigrette 1	plat – concombre 1 à la bulgare	plat – velouté 2 Dubarry 2
plat – parmentier de potimarron 2 et poisson – salade iceberg vinaigrette 1	plat – chipolatas 4 sauce tomate – SV filet de colin meunière sauce tomate – brocolis 2 et semoule 1	plat – sauté de dinde 4 sauce paprika – SV haricots coco sauce paprika – carottes 1 et quinoa gourmand 1	plat – chili végétarien (haricots rouges, petits pois, maïs, poivrons, carottes, oignons, tomates) – riz créole 1	plat – rôti de dinde 4 sauce normande – SV oeuf dur 1 sauce normande 2 – pépinettes
laitage – yaourt nature sucré 2 Ferme de la Chapelle Brestot	laitage – brie 2	laitage – petit saint-paulin 1	laitage – gouda 1	laitage – cantal AOP
dessert – clémentine	dessert – purée de pomme mirabelle	dessert – crème aux œufs 1 à la vanille	dessert – gâteau 1 au chocolat et noix de coco	dessert – fruit
goûter – lait 1 quatre-quarts 1 au chocolat	goûter – jus de pommes 1 vache qui rit 1 pain de campagne 1	goûter – banane 1 yaourt nature sucré 2 Ferme des Peupliers	goûter – lait 1 baguette 1 beurre, confiture de fraises	goûter – purée de pomme poire 1 gâteau 1 au yaourt 2

Les plats proposés dans les menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants: œuf, fruits à coque, lupin, lait (y compris lactose), mollusques, crustacés, poisson, sulfites, arachides, soja, céréales contenant du gluten, sésame, céleri et moutarde.



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •

Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés



Menu mis à jour le : 22/09/2023

- 1 Agriculture biologique
- 2 Produits de la région
- 3 Viande française

- 4 Label Rouge
- 5 Bleu Blanc Cœur
- 6 Pêche durable

- Menu végétarien
- SV Sans viande
- ! Peut contenir des traces de fruits à coque
- Menu en centre de loisirs



Lundi 9 octobre	Mardi 10 octobre	Mercredi 11 octobre	Jeudi 12 octobre	Vendredi 13 octobre
entrée - salade iceberg et maïs ① vinaigrette ①	Mardi 10 octobre - carottes râpées ① vinaigrette ①	Mercredi 11 octobre - velouté de brocolis ②	Jeudi 12 octobre - céleri ① rémoulade	Vendredi 13 octobre - tomate ① vinaigrette ①
plat - tartiflette ② au camembert ② - SV tartiflette ② végétarienne au camembert ②	- dahl de lentilles corail ② (lentilles corail, carottes, poivrons, oignons, tomates) - riz pilaf ① aux dés de courgettes ①	- filet de poisson ⑥ sauce aurore - butternut gratinée ② et blé pilaf ①	- poulet rôti ② - SV omelette ① nature - pépinettes et ketchup maison	- blanquette de veau ② au livarot ② - SV cake au livarot ① - purée ② de carottes ①
laitage - yaourt nature sucré ① Ferme de la Trébisière	- fromage blanc sucré ② Ferme des Peupliers	- tomme ① Ferme de la Clémendiére (maternelles) - tomme de normandie ② Villedieu-Rouffigny	- meule de bray ① Ferme de La Quesne	- petit pavé d'auge ②
dessert - purée de brugnon pomme abricot	- gâteau ① aux pommes ②	- poire Williams ①	- pomme ②	- crème dessert ② au chocolat Ferme Gourmand et Givré
gouter - pomme ② pain boulot ① pâte à tartiner maison ! - jus de pommes ① vache qui rit ① pain complet ①	 - banane ① fromage blanc nature ① sucre	 - lait ① far breton ①	 - purée de pomme ananas, crêpe ① au sucre !	

Les plats proposés dans les menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants: œuf, fruits à coque, lupin, lait (y compris lactose), mollusques, crustacés, poisson, sulfites, arachides, soja, céréales contenant du gluten, sésame, céleri et moutarde.



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •

Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés



Menu mis à jour le : 22/09/2023



- 1 Agriculture biologique
- 2 Produits de la région
- 3 Viande française

- 4 Label Rouge
- 5 Bleu Blanc Cœur
- 6 Pêche durable

- Menu végétarien
- SV Sans viande
- ! Peut contenir des traces de fruits à coque
- Menu en centre de loisirs

entrée

Lundi 16 octobre

- betteraves 1 vinaigrette 1
- jambon 5
- SV oeuf mollet
- frites au four 1 et ketchup maison

Mardi 17 octobre

- potage crécy 1 (pommes de terre, carottes)
- filet de poisson 6 sauce crétoise
- brocolis 2 et riz pilaf 1

Mercredi 18 octobre

- taboulé de chou-fleur 2 (chou-fleur, tomate, carottes, petits pois, oignons, citron, huile d'olive, ciboulette)
- rôti de porc 1 sauce curry
- SV pain de poisson 6 sauce au curry
- épinards 1 béchamel 1 et pommes de terre 2

Jeudi 19 octobre

- concombre 1 façon tzatziki
- parmentier 2 de légumes 1 et lentilles 1 (lentilles cuisinées, purée de carottes et céleri, chapelure, emmental)

Vendredi 20 octobre

- salade iceberg et croutons 1 vinaigrette 1
- lasagnes de boeuf 2
- SV lasagnes végétariennes (haricots rouges, aubergines, poivrons, tomates)

plat

laitage

dessert
gouter

comté AOP

camembert 1

emmental 1

fromage blanc sucré 2 Ferme des Peupliers

saint-nectaire AOP

fruit

fruit

gâteau de semoule 1 au chocolat

fruit

purée de mangue ananas pomme

lait 1 pain de campagne 1 beurre, confiture d'abricots

jus d'oranges 1 pomme 2 yaourt nature sucré 2 Ferme des Peupliers

purée de pomme mirabelle, pain complet 1 beurre, confiture de framboises

lait 1 gâteau 1 chocolat banane

petit suisse fruité, quatre-quarts 1

Les plats proposés dans les menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants: œuf, fruits à coque, lupin, lait (y compris lactose), mollusques, crustacés, poisson, sulfites, arachides, soja, céréales contenant du gluten, sésame, céleri et moutarde.



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •

Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés



Menu mis à jour le : 22/09/2023

1 Agriculture biologique

2 Produits de la région

3 Viande française

4 Label Rouge

5 Bleu Blanc Cœur

6 Pêche durable

Menu végétarien SV Sans viande

! Peut contenir des traces de fruits à coque

Menu en centre de loisirs



Lundi 23 octobre	Mardi 24 octobre	Mercredi 25 octobre	Jeudi 26 octobre	Vendredi 27 octobre
entrée – velouté de courgettes 1 au boursin	Mardi 24 octobre – carottes râpées 1 au citron	Mercredi 25 octobre – tarte à l'oignon (oignons, béchamel, emmental)	Jeudi 26 octobre – salade iceberg mimolette et emmental	Vendredi 27 octobre – céleri 1 rémoulade
plat – filet de poisson rôti 6 aux épices – fondue de poireaux 1 et riz pilaf 1	– poêlée orientale (pois chiches, courgettes, carottes, poivrons, oignons, raisins secs) – boulgour 1	– bolognaise de maquereau – spaghetti 1	– poulet grillé 1 à la moutarde – SV omelette 1 nature – pommes de terre spicy 2 et ketchup maison	– émincé de boeuf 1 sauce champignons – SV flageolets aux champignons – haricots verts 1 et quinoa gourmand 1
laitage – yaourt nature sucré 2 Ferme de la Chapelle Brestot	– ossau iraty AOP	– port-salut	– brie 2	– saint-bray 1 Ferme de La Quesne
dessert – fruit 1	– far 2 aux pépites de chocolat	– fruit 1	– crème dessert maison au chocolat	– purée de pomme coing
goûter – purée de pomme cassis, crêpe 1 au sucre !	– jus d'oranges 1 pomme 2 fromage blanc nature 1 sucre	– purée de pomme coing, baguette 1 beurre, confiture de pêches et abricots	– petit suisse fruité, pain boulot 1 pâte à tartiner maison !	– lait 1 gâteau 1 à la noix de coco

Les plats proposés dans les menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants: œuf, fruits à coque, lupin, lait (y compris lactose), mollusques, crustacés, poisson, sulfites, arachides, soja, céréales contenant du gluten, sésame, céleri et moutarde.



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •

Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés



Menu mis à jour le : 22/09/2023

- 1 Agriculture biologique
- 2 Produits de la région
- 3 Viande française

- 4 Label Rouge
- 5 Bleu Blanc Cœur
- 6 Pêche durable

- Menu végétarien
- Sans viande
- ! Peut contenir des traces de fruits à coque
- Menu en centre de loisirs



Lundi 30 octobre	Mardi 31 octobre	Mercredi 1 novembre	Jeudi 2 novembre	Vendredi 3 novembre
entrée - betteraves 1 vinaigrette 1	- soupe de potimarron 2		- carottes râpées 1 vinaigrette 1	- radis noir 1 rémoulade
plat - tajine d'agneau au citron et légumes - SV tajine végétarien au citron (pois chiches, céleri, carottes, oignons, poivrons, tomates, citron) - pommes de terre vapeur 2	- filet de poisson 6 sauce curry - riz pilaf 1 aux dés de carottes 1		- lasagnes de la mer 6 (poisson, sauce crétoise : tomate/crème/poivrons épices, emmental) - salade iceberg vinaigrette 1	- cake aux champignons (champignons, poivrons, emmental, parmesan) - purée 2 de chou-fleur 2
laitage - fromage blanc sucré 2 Ferme des Peupliers	- mimolette		- petit saint-paulin 1	- le bô-érou 1 Ferme de la Quesne
dessert - fruit	- clémentine		- tarte chocolat banane ▲	- salade de fruits (banane, kiwi, pomme, orange, cocktail de fruits)
gouter - lait 1 quatre-quarts 1 au chocolat	- purée de pomme poire 1 gâteau 1 au yaourt 2		- jus de pommes 1 vache qui rit 1 pain de campagne 1	- lait 1 baguette 1 beurre, confiture de fraises

Les plats proposés dans les menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants: œuf, fruits à coque, lupin, lait (y compris lactose), mollusques, crustacés, poisson, sulfites, arachides, soja, céréales contenant du gluten, sésame, céleri et moutarde.