



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •



Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés

Menu mis à jour le : 13/12/2024

- 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 9 décembre	Mardi 10 décembre	Mercredi 11 décembre	Jeudi 12 décembre	Vendredi 13 décembre
entrée	- chou rouge 2 aux pommes 2	- céleri 1 rémoulade	- salade iceberg et maïs vinaigrette 1	- velouté de brocolis 1 à la vache qui rit	- betteraves rouges 1 vinaigrette 1
plat	- jambon 5 sauce moutarde à l'ancienne -  cake aux poivrons et moutarde à l'ancienne 2 (poivrons, emmental, parmesan, moutarde) - purée de butternut 2	- sauté de veau 3 sauce au yaourt 2 -  oeuf poché sauce au yaourt 2 - carottes 1 et semoule 1	- filet de poisson 6 sauce crétoise - pépinettes	- petits pois 1 et compotée de légumes (petits pois, oignons, poivrons, tomates) - quinoa gourmand 1	- filet de poisson rôti 6 aux petits légumes 1 crévés - chou-fleur 1 roti et trio de riz
laitage	- fondant pays de caux 2	- cheddar	- coulommiers 1	- fromage blanc sucré 2 Ferme des Peupliers	- camembert 1
dessert	- purée de pomme banane 1	- yaourt aromatisé	- crème aux oeufs 1 maison à la vanille	- kiwi	- clémentine
goûter	- lait 1 pain de campagne 1 beurre, confiture d'abricots	- jus d'oranges 1 pomme 2 yaourt nature sucré 2 Ferme des Peupliers	- lait 1 gâteau 1 chocolat banane	- purée de pomme mirabelle, pain complet 1 beurre, confiture de framboises	- quatre-quarts 1 fromage blanc nature 1 sucre dosette

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 : 13/12/2024

- 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 16 décembre	Mardi 17 décembre	Mercredi 18 décembre	Jeudi 19 décembre	Vendredi 20 décembre
entrée	– potage 2 de légumes 1 (pommes de terre, carottes, céleri, navets)	– carottes râpées 1 au citron	– rillettes de saumon sur cracker et sa salade	– jus de pomme fraise 1 – salade festive au surimi et sa sauce cocktail	– salade iceberg et croûtons 1 vinaigrette 1
plat	– aiguillette de poulet spicy –  picoussel (galette aux blettes) – escalope de dinde 3 à la crème 2 (maternelles) – pépinettes et ketchup maison	– cassoulet végétarien (haricots cocos, carottes, petits pois, oignons, tomates)	– pintade 2 sauce vallée d'auge –  filet de poisson 6 sauce vallée d'auge 2 – butternut 1 rôtie au miel 2 et pommes rissolées 2	– lasagnes festives de la mer (colin, saumon, crevettes, moules, champignons, crème, curry, muscade, emmental)	– omelette 1 nature – coquillettes 1 et ketchup maison
laitage	– cantal AOP	– fromage frais sucré	– brie 2	– le tendre rouennais 2 Ferme Dumesnil	– vache qui rit
dessert	– pomme 2	– orange	– tarte bourdaloue maison et coulis de chocolat	– duo de mini-chocolats – bûchette glacée vanille chocolat	– purée de pomme mirabelle
goûter	– purée de pomme 1 vache qui rit, pain complet 1	– lait chocolat équitable, clémentine 1, viennoiserie	– purée de pomme coing, baguette 1 beurre, confiture de pêches et abricots	– petit suisse fruité 1 pain boulot 1 pâte à tartiner maison 	– pomme 2 gâteau 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 : 13/12/2024

- 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 décembre	Mardi 31 décembre	Mercredi 1 janvier	Jeudi 2 janvier	Vendredi 3 janvier
entrée					
plat					
laitage					
dessert					
goûter	- purée de pomme ① pain boulot ① beurre, confiture de fraises	- lait, pain au lait ▲chocolat au lait ▲		- lait, baguette ① beurre, confiture de pêches et abricots	- purée de pomme banane, pALET PUR BEURRE 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 : 13/12/2024

- 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 6 janvier	Mardi 7 janvier	Mercredi 8 janvier	Jeudi 9 janvier	Vendredi 10 janvier
entrée	- jus de pamplemousse rose et sucre	- betteraves rouges 1 vinaigrette 1	- tarte à l'italienne (aubergine, poivrons, tomate, parmesan, emmental)	- carottes râpées 1 vinaigrette 1	- céleri 1 rémoulade
plat	- jambon 5 - omelette 1 nature - pommes noisettes et ketchup maison	- croustillant fromager - carottes 1 bâtonnets et petits pois	- dos de colin sauce curry - chou-fleur 2 et pommes de terre 2	- bolognaise de bœuf 2 - bolognaise végétarienne - spaghetti 1	- filet de poisson 6 sauce aurore - brocolis 1 et riz créole 1
laitage	- mini-babybel 1	- camembert 1	- cantal AOP	- cœur de saint-romain 2 Ferme Dumesnil	- le bô-érou 1 Ferme de la Quesne
dessert	- pomme 2	- fruit	- compote de pommes 2 maison	- yaourt 1 à la vanille	- galette frangipane
goûter	- lait équitable, chocolat au lait pain de mie	- jus de pommes 1 délice à l'emmental, pain de campagne 1	- banane 1 yaourt nature sucré 2 Ferme des Peupliers	- purée de pomme poire 1 chocolat au lait pain de mie	- lait équitable, 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.



Menu de la semaine • Mairie de Rouen •



Des produits locaux pour des repas sains et équilibrés

Menu mis à jour le : 13/12/2024

- 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 13 janvier	Mardi 14 janvier	Mercredi 15 janvier	Jeudi 16 janvier	Vendredi 17 janvier
entrée	- salade coleslaw 1 (carottes, chou blanc, mayonnaise, fromage blanc)	- soupe de potiron 1	- carottes râpées 1 au citron	- salade iceberg mais et croûtons 1 vinaigrette 1	- taboulé 1 d'hiver (semoule, chou-fleur, petits pois, menthe, oignons, citron, huile d'olive)
plat	- escalope de dinde 3 à la crème 2 -  œuf poché à la crème 2 - haricots verts 1 et coeur de blé 1	- filet de poisson rôti 6 aux fruits secs - méli-mélo gourmand	- poulet 2 rôti -  omelette nature - potatoes 2 ketchup maison	- lasagnes végétariennes (haricots rouges, aubergines, courgettes, poivrons, tomates, béchamel, emmental)	- sauté de boeuf 2 sauce au poivre -  filet de poisson 6 sauce au poivre - purée 2 de carottes 2
laitage	- comté AOP	- fromage blanc sucré 2 Ferme des Peupliers	- le p'tit Havrais 2 Ferme Dumesnil	- saint-nectaire AOP	- camembert 1
dessert	- purée de pomme banane 1	- fruit 1	- salade de fruits (kiwi, pomme, orange, cocktail de fruits)	- brownie 1	- pomme 2
goûter	- lait équitable, far breton 1	- purée de pomme ananas, pain boulot 1 pâte à tartiner maison 1	- jus de pommes 1 vache qui rit 1 pain complet 1	- banane 1 fromage blanc nature 1 sucre	- kiwi, crêpe 1 au sucre 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 : 13/12/2024

- 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 20 janvier	Mardi 21 janvier	Mercredi 22 janvier	Jeudi 23 janvier	Vendredi 24 janvier
entrée	– salade de mâche et emmental vinaigrette 1	– betteraves rouges 1 vinaigrette 1	– cœur de laitue mimosa vinaigrette 2	– oeuf dur 1 mayonnaise – saucisson à l'ail 2 et beurre 1	– velouté 2 Dubarry 1 (pommes de terre, chou-fleur)
plat	– omelette nature 1 et ketchup maison – petits pois 1 et coquillettes 1	– colombo de porc 4 – colombo de poisson 6 – céréales gourmandes 1	– couscous agneau 1 et merguez – couscous végétarien (pois chiches, céleri, carottes, oignons, tomates et selon arrivage : courgettes, poivrons) – semoule 1	– filet de poisson rôti 6 aux épices – épinards 1 à la béchamel 1 et riz pilaf 1	– rôti de boeuf 2 – carré de seitan 1 – frites au four et sauce tartare maison
laitage	– cantal AOP	– brie 2	– coulommiers 1	– yaourt nature sucré 2 Ferme de la Chapelle Brestot	– bonne cauchoise 2 de la Ferme Dumesnil
dessert	– riz au lait 1	– fruit	– compote pommes 2 bananes maison	– fruit	– purée de pomme coing
goûter	– lait équitable, pain de campagne 1 beurre, confiture de pêches et abricots	– jus d'oranges 1 pomme 2 yaourt nature sucré 2 Ferme des Peupliers	– lait équitable, gâteau 1 chocolat banane	– purée de pomme mirabelle, pain complet 1 beurre, confiture Mirabelle	– petit suisse fruité 1 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 : 13/12/2024

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 27 janvier	Mardi 28 janvier	Mercredi 29 janvier	Jeudi 30 janvier	Vendredi 31 janvier
entrée	- carottes râpées 1 à l'orange	- salade iceberg et emmental vinaigrette 2	- nem aux crevettes	- salade de chou blanc 1	- velouté d'endives 2 à la vache qui rit
plat	- lasagnes de la mer 6 (poisson, sauce crétoise : tomate/crème/poivrons/épices, emmental)	- parmentier 2 de légumes 1 et veau 3 -  parmentier 2 de légumes 1 et lentilles 1 (lentilles cuisinées, purée de carottes et céleri, chapelure, emmental)	- filet de poisson 6 sauce citron - riz cantonais 1 (riz, omelette, petits pois, poivrons, oignons)	- poulet 2 rôti -  omelette 1 nature - pépinettes 1 sauce tomate	- croustillant fromager - jardinière de légumes 2 et quinoa gourmand 1
laitage	- fromage blanc sucré 2 Ferme des Peupliers	- camembert 1	- saint-bray 1 Ferme de La Quesne	- emmental 1	- cheddar
dessert	- fruit 1	- flan caramel	- crème aux oeufs 1 au lait de coco	- purée de pomme poire 1	- fruit 1
goûter	- purée pomme fraise cassis 1 crêpe 1 au sucre 	- lait équitable, gâteau 1 à la noix de coco	- purée de pomme coing, baguette 1 beurre, confiture de pêches et abricots	- petit suisse fruité 1 pain boulot 1 pâte à tartiner maison 	- jus d'oranges 1 pomme 2 fromage blanc nature 1 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.