

ECOLE DU NORD

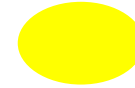
MENU DU MARDI 30 AOÛT AU VENDREDI 02 DÉCEMBRE 2022



0 a 100 kcal





100 a 200kcal



200 a 400kcal






400 a 800kcal

Arachide 
Fruit à coque 














































Produit laitier 
Céleri 

Poisson 
Moutarde 

Céréale 
Sésame 

Crustacé 
Mollusque 

Oeuf 
Soja 

SEM 1	LUNDI 26-août	MARDI 27-août	MERCREDI 28-août	JEUDI 29-août	VENDREDI 30-août
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de riz au thon et maïs  	Salade de poulet au poivron et tomate  	Salade fusilli au poivron, pesto et poulet rôti    	Salade taboulé au poulet  	Salade de betterave pomme verte et poulet fumé  
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Riz frit poulet et œuf chutney pomme d'amour et sauce d'ail    	Curry de poisson et bringelle, riz, salade concombre   	Cuisse de poulet rôti au miel et moutarde, sauce poivre noir, pomme paillasson et légumes   sautés à l'ail  	Mine frit au bœuf      	Gratin de légumes, saucisse de poulet   
adaptation MATERNELLE			Poulet à la crème, pomme paillasson et légumes   sautés à l'ail		
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Riz frit Légumes Chutney de pomme d'amour et sauce à l'ail 	Curry de légumes et bringelle, riz, salade de concombre  	Pomme paillasson, légumes sautés à l'ail et tofu, pain 	Mine frit légumes    	Gratin de légumes et pain   

DESSERT

Fruit

Mousse chocolat



Fruit



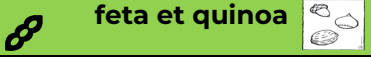









Crème à la noix de coco





















Yaourt nature























SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 2	LUNDI 02-sept	MARDI 03-sept	MERCREDI 04-sept	JEUDI 05-sept	VENDREDI 06-sept
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de marlin fumé 	Salade de pâtes aux œufs durs 	salade de giraumon roti aux pousses d'épinards, feta et quinoa 	Salade tomate jambon poulet et fromage 	Salade de haricots rouges au thon 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne sauce carbonara au boucané de poulet fumé 	Parmentier de poisson	Steak haché de bœuf, purée de giraumon	Rougaille saucisse poulet riz basmati et lentilles noires salade de concombre	Lasagnes de poulet et salade verte
adaptation MATERNELLE	Coquille sauce carbonara au boucané de poulet fumé 				
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne à la crème de champignon 	Parmentier de légumes 	Purée de giraumon, brochette de tofu, salade verte 	Paneer sauce rougaille riz basmati et lentilles noires salade de concombre 	Lasagne de légumes et salade verte 
DESSERT	Fruit	flan pâtissier au raisin 	Yaourt nature 	Fruit	Quatre quart marbré 



















SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 3	LUNDI 09-sept	MARDI 10-sept	MERCREDI 11-sept	JEUDI 12-sept	VENDREDI 13-sept
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade libanaise 	Salade poulet Charcives 	Salade de foie de volaille au pomme et miel 	Salade de thon tandoori 	Salade de calamar a la provencale 
ENTREE ----- REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
Adaptation MATERNELLE	Butter chicken et riz basmati a la citronnelle 	Feuilleté de thon et salade verte 	Bœuf sauce satay et nouilles de riz 	Tagine de poulet au fruit sec et semoule de blé 	Mafé de poulet et riz blanc 
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade libanaise végétarienne 	Feuilleté au fromage et salade verte 	Tofu sauce satay et nouilles de riz 	Tagine de légumes au fruit sec et semoule de blé 	Mafé de légumes et riz blanc 
DESSERT	Yaourt nature 	Gateau aux amandes et aux agrumes 	Fruit	Compote de fruit	Meringue et chocolat 





















SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 4	LUNDI 16-sept	MARDI 17-sept	MERCREDI 18-sept	JEUDI 19-sept	 VENDREDI 20-sept
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de lardon de poulet fumé et œufs durs 	Salade poulet fumé et pomme de terre 	Salade de poisson au poivron et tomate 	Salade niçoise 	Salade thai vermicelle au poulet 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Hachis parmentier Bœuf 	Carbonara de marlin fumé et penne 	Blanquette de poulet au petits légumes et riz persillé 	Cuisse de poulet roti sauce poivre vert, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	Rôti de bœuf, et son jus de cuisson gratin légumes et pain 
Adaptation MATERNELLE				Poulet à la crème, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade teokon et vinaigrette balsamique 	Penne sauce champignon 	Blanquette de petits légumes et riz persillé 	Purée de pomme de terre et petits légume sautés au thym & Tofu 	Salade thai vermicelle au tofu 
DESSERT	Fruit	Yaourt nature 	Pannacotta chocolat 	Yaourt au fruit 	Far breton 



















SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 5	LUNDI 23-sept	MARDI 24-sept	MERCREDI 25-sept	JEUDI 26-sept	 VENDREDI 27-sept
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade poisson à la mauricienne 	Salade César 	Salade fermière 	Salade turque 	Salade piémontaise au jambon de poulet 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Bolognaise de poulet et linguinis au beurre 	Riz frit Poisson salé Chutney de pomme d'amour et sauce à l'ail 	Bœuf stroganoff, riz basmati et salade mixte 	Oeuf brouillé au fromage et champignon, pomme rôtie 	Mine frit au poulet/œuf 
Adaptation MATERNELLE	Bolognaise de poulet et coquillettes au beurre 				
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Linguinis arabiata 	Riz frit Légumes Chutney de pomme d'amour et sauce à l'ail 	Salade fermière (sans viande) 	Salade turque 	Mine frit légumes 
DESSERT	Yaourt nature 	Fruit	Gateau vanille aux pommes 	Compote de fruit	Gelée aux fruits

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 6	LUNDI 30-sept	MARDI 01-oct	MERCREDI 02-oct	JEUDI 03-oct	 VENDREDI 04-oct
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade calamar et papaye verte 	Salade pois chiche et jambon de poulet 	Salade de pâtes et surimi 	Salade grecque 	Salade de poulet satay 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Curry de poulet au lait de coco, riz, salade concombre 	Lasagne de poisson 	Daube d'agneau petits pois et pomme de terre, riz 	Penne sauce tomate pesto & parmesan 	Feuilleté de bœuf au légumes et salade verte 
adaptation MATERNELLE				Coquillettes sauce tomate & fromag~ 	
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Curry de paneer au lait de coco, riz, salade de concombre 	Lasagne de légumes 	Daube de légumes et riz 	Penne sauce tomate pesto & parmesan 	Feuilleté au légumes et salade verte 
DESSERT	Yaourt au fruit 	Kiri 	Fruit	Yaourt nature 	Roulé a la confiture et coco 





















SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 7	LUNDI 07-oct	MARDI 08-oct	MERCREDI 09-oct	JEUDI 10-oct	 VENDREDI 11-oct
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de choux fleur rôti, olives et œufs durs 	Salade de melon au jambon 	Salade de calamar méditerranéenne 	Salade de haricots verts à l'orange, poulet fumé et amande 	Salade de vindaye de poisson 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Bœuf aux haricots rouges, sauce tomate et riz basmati 	Rougaille de poisson salé, riz basmati et lentilles rouge 	Foo-yang poulet, œuf et salade verte 	Kalia de bœuf, riz basmati salade de concombre 	Couscous de poulet et semoule de blé 
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Ratatouille et riz basmati 	Rougaille de paneer, riz basmati et lentilles rouge 	Salade tofu méditerranéenne 	Kalia légumes riz basmati 	Couscous légumes et semoule de blé 
DESSERT	Yaourt nature 	Crème café 	Fruit	Compote de fruit	Brownies 




















SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 8	LUNDI 14-oct	MARDI 15-oct	MERCREDI 16-oct	JEUDI 17-oct	 VENDREDI 18-oct
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade russe au œuf dure (pomme de terre, carotte, betterave) 	Salade de bœuf roti 	Salade de gateau piment 	Salade de poulpe a la mauricienne 	Salade de betterave pomme verte et poulet fumé
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Gratin de pate au jambon de poulet et champignon 	Poisson vindaloo et riz basmati 	Cassoulet de poulet roti , boucané et pain 	Chop sue de poulet et riz basmati 	Gratin de légumes, saucisse de poulet
Adaptation MATERNELLE					
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade russe (pomme de terre, carotte, betterave) 	Légumes vindaloo et riz basmati 	Salade de gateau piment 	Chop sue de legume et riz basmati 	Gratin de légumes et pain
DESSERT	Yaourt nature 	Tarte au pomme 	Fruit	Compote de fruit	Yaourt nature


















SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 1	LUNDI 04-nov	MARDI 05-nov	MERCREDI 06-nov	JEUDI 07-nov	VENDREDI 08-nov
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de riz au thon et maïs 	Salade de poulet au poivron et tomate 	Salade fusilli au poivron, pesto et poulet rôti 	Salade taboulé au poulet 	Salade de betterave pomme verte et poulet fumé 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Riz frit poulet et œuf chutney pomme d'amour et sauce d`ail 	Curry de poisson et bringelle, riz, salade concombre 	Cuisse de poulet rôti au miel et moutarde, sauce poivre noir, pomme paillason et légumes sautés à l'ail  Poulet à la crème, pomme paillason et légumes sautés à l'ail 	Mine frit au bœuf 	Gratin de légumes, saucisse de poulet 
adaptation MATERNELLE					
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Riz frit Légumes Chutney de pomme d'amour et sauce à l'ail 	Curry de légumes et bringelle, riz, salade de concombre 	Pomme paillason, légumes sautés à l'ail et tofu, pain 	Mine frit légumes 	Gratin de légumes et pain 
DESSERT	Fruit 	Mousse chocolat 	Fruit	Crème à la noix de coco 	Yaourt nature 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 2	LUNDI 11-nov	MARDI 12-nov	MERCREDI 13-nov	JEUDI 14-nov	VENDREDI 15-nov
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de marlin fumé 	Salade de pâtes aux œufs durs 	salade de giraumon roti aux pousses d'épinards, feta et quinoa 	Salade tomate jambon poulet et fromage 	Salade de haricots rouges au thon 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne sauce carbonara au boucané de poulet 	Parmentier de poisson 	Steak haché de bœuf, purée de giraumon 	Rougaille saucisse poulet riz basmati et lentilles noires salade de concombre 	Lasagnes de poulet et salade verte 
adaptation MATERNELLE	Coquille sauce carbonara au boucané de poulet fumé 				
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne à la crème de champignon 	Parmentier de légumes 	Purée de giraumon, brochette de tofu, salade verte 	Paneer sauce rougaille riz basmati et lentilles noires salade de concombre 	Lasagne de légumes et salade verte 
DESSERT	Fruit	flan pâtissier au raisin 	Yaourt nature 	Fruit	Quatre quart marbré 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 3	LUNDI 18-nov	MARDI 19-nov	MERCREDI 20-nov	JEUDI 21-nov	VENDREDI 22-nov
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade libanaise 	Salade poulet Charcives 	Salade de foie de volaille au pomme et miel 	Salade de thon tandoori 	Salade de calamar a la provencale 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Butter chicken et riz basmati a la citronnelle 	Feuilleté de thon et salade verte 	Bœuf sauce satay et nouilles de riz 	Tagine de poulet au fruit sec et semoule de blé 	Mafé de poulet et riz blanc 
Adaptation MATERNELLE					
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade libanaise végétarienne 	Feuilleté au fromage et salade verte 	Tofu sauce satay et nouilles de riz 	Tagine de légumes au fruit sec et semoule de blé 	Mafé de légumes et riz blanc 
DESSERT	Yaourt nature 	Gateau aux amandes et aux agrumes 	Fruit	Compote de fruit	Meringue et chocolat 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 4	LUNDI 25-nov	MARDI 26-nov	MERCREDI 27-nov	JEUDI 28-nov	 VENDREDI 29-nov
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de lardon de poulet fumé et œufs durs 	Salade poulet fumé et pomme de terre 	Salade de poisson au poivron et tomate 	Salade niçoise 	Salade thai vermicelle au poulet
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Hachis parmentier Bœuf 	Carbonara de marlin fumé et penne 	Blanquette de poulet au petits légumes et riz persillé 	Cuisse de poulet roti sauce poivre vert, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	Rôti de bœuf, et son jus de cuisson gratin légumes et pain
Adaptation MATERNELLE				Poulet à la crème, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade teokon et vinaigrette balsamique 	Penne sauce champignon 	Blanquette de petits légumes et riz persillé 	Purée de pomme de terre et petits légume sautés au thym & Tofu 	Salade thai vermicelle au tofu
DESSERT	Fruit	Yaourt nature 	Pannacotta chocolat 	Yaourt au fruit 	Far breton