



5 ELE 1 BIO SEM

Lundi  
VEGETARIEN

Mardi

Mercredi

Jeudi bio

Vendredi

	Lundi VEGETARIEN	Mardi	Mercredi	Jeudi bio	Vendredi
Entrée	Salade de riz	Betteraves vinaigrette	Pâté de campagne*	Carottes râpées	Crêpe au fromage
Plat principal	Pizza au fromage	Colombo de porc*	Haut de cuisse rôti	Boulette de bœuf sauce provençale	Filet de poulet au jus
Légumes Écoulants	Haricots verts méridional	Purée de pomme de terre	Petits pois cuisinés	Torsades	Choux fleurs persillés
Produit laitier	Carré président	Petit suisse aromatisé	Gouda	Yaourt sucré	Camembert à couper
Dessert	Mousse chocolat	Fruit	Compote de pomme	Cookie	Fruit
	<b>Sans viande</b>	Pané sarrasin lentilles au poireau	Œuf mayonnaise/Escalope panée végétale	Filet de poisson	Omelette
	<b>Sans porc</b>	Pané sarrasin lentilles au poireau	Œuf mayonnaise		

## Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



### Nos salades et plats composés :

**Salade de riz** : riz, tomate, maïs, vinaigrette

### Nos sauces:

**Sauce provençale** : fumet de poisson, concentré de tomate, concassé de tomate, herbes de provence, base roux

**Colombo** : carottes, roux blanc, vin blanc, épices colombo, oignons



5 ELE 1 BIO SEM


Lundi

Mardi  
BIO ET végétarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Macédoine	Salade de pâtes bio	Concombre		<b>PONT DE L'ASCENSION</b>
Plat principal	Jambon grill sauce au poivre*	Nuggets de pois chiche	Gardiane de bœuf		
Légumes féculents	Semoule	Haricots verts persillés	Riz pilaf		
Produit laitier	Carré ligueil à couper	Chanteneige	Petit suisse sucré		
Dessert	Fruit	Flan vanille	Clafoutis aux fruits rouges		
	Filet de poisson Filet de poisson		Filet de poisson		
	<b>Sans viande</b> <b>Sans porc</b>				

## Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   ● Légumes & fruits   ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   ● produits laitiers



### Nos salades et plats composés :

**Salade de pâtes :** pâtes, maïs, tomates, vinaigrette

### Nos sauces :

**Sauce au poivre :** roux blanc, poivre moulu, vin blanc, échalote

**Sauce gardiane :** vin rouge, roux blanc, bouillon de boeuf, carottes, oignons, olives

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE 1 BIO SEM

Lundi bio

Mardi  
vegetarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi bio	Mardi vegetarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de riz BIO	Betteraves mozzarella	Crêpe au jambon*	Cœur de scarole	Chou rouge vinaigrette
Plat principal	Escalope viennoise	Boulette tomate basilic sauce milanaise	Poissonnette	Paëlla au poulet	Saucisse aveyronnaise*
Légumes Féculents	Epinards béchamel	Blé	Ratatouille	***	Frites au four
Produit laitier	Carré frais	Buchette mélangée à couper	Edam	Yaourt fermier	Petit suisse aromatisé
Dessert	Fruit	Compote pomme banane	Crème vanille	Fruit	Gaufre liégeoise
	<b>Sans viande</b> <b>Sans porc</b>		Crêpe au fromage Crêpe au fromage	Paella au poisson	Filet de poisson Filet de poisson

Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers



Nos salades et plats composés :

**Salade de riz :** riz, maïs, tomates, vinaigrette  
**Paella :** riz, petits pois, poivrons, fruits de mer, haut de cuisson

Nos sauces :

**Sauce milanaise :** carottes, thym, oignons, roux blanc, tomate pelée, concentré de tomate

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE 1 BIO SEM


Lundi

Mardi bio

Mercredi

Jeudi

Vendredi  
vegetarien

	Lundi	Mardi bio	Mercredi	Jeudi	Vendredi vegetarien
Entrée		Salade de pâtes bio	Salade de haricots verts	Taboulé	Carottes râpées
Plat principal		Carbonade de bœuf	Emincé de dinde à la niçoise	Calamars à la romaine	Curry brocolis/pomme de terre
Légumes féculents		Choux fleurs persillés	Purée de pomme de terre	Petits pois cusinés	Yaourt aromatisé
Produit laitier		Petit suisse aromatisé	Pointe de brie à couper	Tartare ail & fines herbes	Petit Beurre
Dessert		Fruit	Flan caramel	Fruit	
		Tarte au fromage	Filet de poisson		

Sans viande  
Sans porc

## Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   ● Légumes & fruits   ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   ● produits laitiers



### Nos salades et plats composés :

**Salade de pâtes :** pâtes, maïs, tomates, vinaigrette

**Salade de haricots verts :** haricots verts, tomates; vinaigrette

**Taboulé :** semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

**Curry brocolis/pommes de terre :** pomme de terre, brocolis, crème, curry, ail, oignons

### Nos sauces :

**Sauce carbonade :** oignons, laurier, sucre, fond brun, bière, roux blanc

**Sauce niçoise :** oignons, bouillon de volaille, olive noire, roux blanc, sauce tomate, vin blanc

\* présence de porc



Fabriqués en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française






Circuit court



Pêche responsable



5 ELE 1 BIO SEM

	Lundi	Mardi vegetarien	Mercredi	Jeudi bio	Vendredi
Entrée	Salade de riz	Concombre vinaigrette	Piémontaise	Salade verte	Saucisson à l'ail*
Plat principal	 Cordon bleu	Veggie burger	 Sauté de porc à la moutarde à l'ancienne* 	Raviolis aux légumes	Gratin de poisson aux fruits de mer
Légumes féculents	Courgette à la tomate	Rosties	Légumes du marché	***	Carottes persillées
Produit laitier	Yaourt sucré	Camembert à couper	Gouda	Fromage blanc nature	Chanteneige
Dessert	Fruit	Compote de pomme	Fruit	Confiture	Moelleux au chocolat
	Escalope panée végétale		Omelette Omelette		Surimi mayonnaise Surimi mayonnaise

**Sans viande**  
**Sans porc**

Les familles d'aliments :

-  Viandes, poissons et oeufs
-  Légumes & fruits
-  Produits céréaliers, féculents et légumes secs
-  produits laitiers



Nos salades et plats composés :

**Salade de riz :** riz, maïs, tomate, vinaigrette

**Piémontaise :** pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

Nos sauces :

**Sauce moutarde à l'ancienne :** roux blanc, vin blanc, moutarde à l'ancienne, crème, oignons

**Gratin de poisson :** poisson blanc, béchamel, fruits de mer

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE 1 BIO SEM

Lundi

Mardi bio

Mercredi

Jeudi  
vegetarien

Vendredi

	Lundi	Mardi bio	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Salade de pâtes méditerranéenne	Carottes râpées	Taboulé	Salade de tomates	Crêpe tomate mozzarella
Plat principal	Haut de cuisse rôti	Haché de bœuf sauce poivre	Sauté de bœuf aux olives	Rétortillat LOCAL	Poisson pané + citron
Légumes Féculents	Ratatouille	Boulgour	Haricots beurre méridional	Carré ligueil à couper	Choux de Bruxelles
Produit laitier	Petit suisse aromatisé	Yaourt au citron	Edam	Fruit	Carré président
Dessert	Fruit	Twibio au chocolat	Compote pomme abricots		Mousse chocolat
	Croc fromage	Filet de poisson Filet de poisson	Galette lentilles boulgour		

Sans viande  
Sans porc

## Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   ● Légumes & fruits   ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   ● produits laitiers



### Nos salades et plats composés :

**Salade de pâtes méditerranéenne :** pâtes, olives noires, tomates, herbes de provence, vinaigrette

**Taboulé :** semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

**Rétortillat :** pomme de terre, tomate fraîche, crème, ail, persil, oignon

### Nos sauces :

**Sauce olives :** vin blanc, roux blanc, oignons, olives, carottes, bouillon de boeuf

**Sauce au poivre :** roux blanc, poivre moulu, vin blanc, échalotte

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



*Semaine de la Fraich'attitude*

5 ELE 1 BIO SEM

Lundi bio

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi  
VEGETARIEN

Entrée	Betteraves ciboulette	Salade de riz arlequin	Concombre à la menthe	Tarte aux légumes	Salade de tomates
Plat principal	Emincé de poulet à la crème	Saucisse aveyronnaise*	Dos de colin aux agrumes	Sauté de dinde curry coco	Hachis végétal
Légumes féculents	Semoule au thym	Duo de courgettes persillées	Pâtes au pesto	Carottes toscanes	***
Produit laitier	Chanteneige	Yaourt sucré	Coulommiers à couper	Gouda	Petit suisse sucré
Dessert	Compote pomme pêches	Fruit	Flan caramel	Fruit	Tarte à l'abricots

**Sans viande**

Filet de poisson

Pané sarrasin lentilles au poireau

Omelette

**Sans porc**

Pané sarrasin lentilles au poireau

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs

● Légumes & fruits

● Produits céréaliers, féculents et légumes secs

● produits laitiers



Vivez la Fraich'attitude

Nos salades et plats composés :

**Salade de riz arlequin :** riz, maïs, petits pois, vinaigrette

**Hachis végétal :** purée de pomme de terre, égréné végétal (soja)

Nos sauces :

**Sauce agrumes :** jus d'orange, fumet de poisson, crème, jus de citron, roux blanc, oignons

**Sauce curry coco :** bouillon de volaille, crème, oignons, roux blanc, curry, ail, noix de coco râpée

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE 1 BIO SEM

Lundi  
vegetarien

Mardi

Mercredi

Jeudi bio

Vendredi

	Lundi vegetarien	Mardi	Mercredi	Jeudi bio	Vendredi
Entrée	Salade de pâtes napolì	Carottes râpées	Pâté de campagne*	Salade verte	Piémontaise
Plat principal	Tarte au fromage	Aiguillette de poulet sauce forestière	Haché de veau au jus	Boulette de bœuf à la tomate	Nuggets de poisson
Légumes Féculents	Légumes du marché	Blé	Choux fleurs persillés	Riz créole	Gratin de courgettes
Produit laitier	Emmental	Petit moulé	Yaourt aux fruits mixés	Camembert à couper	Petit suisse aromatisé
Dessert	Fruit	Maestro chocolat	Fruit	Compote de pomme	Fraises
		Filet de poisson	Œuf mayonnaise/Croc fromage Œuf mayonnaise	Filet de poisson	

Sans viande  
Sans porc

## Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   ● Légumes & fruits   ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   ● produits laitiers



### Nos salades et plats composés :

**Salade de pâtes napolì** : tortis 3 couleurs, tomates, maïs, vinaigrette, persil, ail

**Piémontaise** : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

### Nos sauces :

**Sauce forestière** : carottes, champignons, crème, oignons, roux blanc

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable





5 ELE 1 BIO SEM

Lundi BIO

Mardi

Mercredi

Jeudi  
vegetarien

Vendredi

Entrée	Plat principal	Légumes Féculents	Produit laitier	Dessert
Concombre vinaigrette	Haché de bœuf sauce barbecue	Semoule	Vache qui rit	Compote pomme abricots
	Pizza au fromage	Ratatouille	Petit suisse sucré	Fruit
	Cordon bleu	Carottes persillées	Chanteneige	Mousse chocolat
	Salade de riz	Calamars à la romaine	Pâtes aux œufs brouillés	Yaourt fermier
	Betteraves vinaigrette	***	***	Gâteau Basque
	Salade de tomates	Parmentier de canard	***	Confiture
	Filet de poisson	Escalope panée végétale	Brandade de morue	

Sans viande  
Sans porc

## Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et œufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

### Nos salades et plats composés :

**Salade de riz** : riz, tomates, maïs, vinaigrette

**Pâtes aux œufs brouillés** : pâtes, œufs brouillés, fromage





**Parmentier de canard** : purée de pomme de terre, effiloché de canard

### Nos sauces :

**Sauce barbecue** : Concentré de tomates, préparation barbecue, sucre,



5 ELE 1 BIO SEM

	Lundi	Mardi	Mercredi vegetarien	Jeudi BIO CLSH	Vendredi CLSH / REPAS FROID
Entrée	<b>Macédoine</b>	<i>Salade de pâtes arlequin</i>	<b>Melon</b>	<b>Salade de pomme de terre</b>	<i>Batonnet de carotte</i>
Plat principal	<b>Jambon grill sauce Madère*</b>	 <i>Nuggets de poulet</i>	<b>Raviolis aux légumes</b>	 <b>Omelette</b>	 <i>Œuf mayonnaise</i>
Légumes féculents	<b>Rosties</b>	<i>Haricots verts méridional</i>	***	<b>Gratin de courgettes</b>	<i>Salade de riz</i>
Produit laitier	<b>Petit suisse aromatisé</b>	<i>Carré ligueil à couper</i>	<b>Fromage fouetté</b>	<b>Yaourt brassé à la vanille</b>	<i>Gouda</i>
Dessert	<b>Fruit</b>	<i>Beignets à la pomme</i>	<b>Compote pomme ananas</b>	<b>Cookie</b> 	<i>Fruit</i>
	<b>Sans viande</b> <b>Sans porc</b>	<b>Nuggets de blé</b>			

Galette lentilles boulgour  
Galette lentilles boulgour

## Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   
 ● Légumes & fruits   
 ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   
 ● produits laitiers

Nos salades et plats composés :

**Salade de pâtes arlequin:** pâtes, maïs, petits pois, vinaigrette  
**Persillade de pomme de terre:** pomme de terre, persil, vinaigrette  
**Salade de riz :** riz, tomates, olives noires, vinaigrette, herbes de provence

**Raviolis aux légumes :** pâtes, carotte, tomate, oignon, épinards, courgette, poivron, aubergine

Nos sauces :

**Sauce Madère :** roux blanc, oignons, madère, fond brun, crème



\* présence de porc



*Fabriqué en aveyron*



*Viande bovine française*



*Viande porcine française*



*Volaille française*



*Circuit court*



*Pêche responsable*



5 ELE 1 BIO SEM

Lundi

Mardi bio

Mercredi

Jeudi  
vegetarien

Vendredi

	Lundi	Mardi bio	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Betteraves vinaigrette	Salade de pâtes bio		Salade de tomates	Salade de riz mexicaine
Plat principal	 Boulette de bœuf à la crème	Emincé de poulet à la moutarde		Curry brocolis/pomme de terre	 Dos de colin à la niçoise
Légumes féculents	Purée de pomme de terre	Carottes toscanes		Petit suisse sucré	Haricots beurre persillés
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Vache qui rit		Fruit	Camembert à couper
Dessert	Fruit	Mousse au chocolat			Flan caramel
<b>Sans viande</b> <b>Sans porc</b>	Boulette végétale en sauce	Filet de poisson			

### Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   ● Légumes & fruits   ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   ● produits laitiers



#### Nos salades et plats composés :

**Salade de pâtes :** pâtes, maïs, tomates, vinaigrette

**Salade de riz mexicaine :** riz, maïs, haricots rouges, vinaigrette, épices chili

**Curry brocolis/pommes de terre :** pomme de terre, brocolis, crème, curry, ail, oignons

#### Nos sauces :

**Sauce crème:** crème, base roux

**Sauce niçoise :** oignons, fumet de poisson, olive noire, roux blanc, sauce tomate, vin blanc

**Sauce moutarde:** roux blanc, vin blanc, moutarde, crème, oignons

\* présence de porc



Fabriqu\u00e9 en aveyron



Viande bovine fran\u00e7aise



Viande porcine fran\u00e7aise



Volaille fran\u00e7aise



Circuit court



P\u00eache responsable

Pour des raisons d'approvisionnement, CRM se r\u00e9serve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compr\u00e9hension. CRM vous informe que la viande bovine est d'origine fran\u00e7aise conform\u00e9ment au d\u00e9cret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifi\u00e9e VPF. Conform\u00e9ment \u00e0 l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met \u00e0 disposition un repas sans les 14 allerg\u00e8nes r\u00e9glementaires qui s'int\u00e8gre dans le dispositif d\u00e9ploy\u00e9 par votre \u00e9tablissement. Merci d'orienter toute personne int\u00e9ress\u00e9e vers votre

service de restauration pour en b\u00e9n\u00e9ficier.



5 ELE 1 BIO SEM

Lundi  
vegetarien

Mardi BIO

Mercredi

Jeudi  
repas froid

Vendredi

	Lundi vegetarien	Mardi BIO	Mercredi	Jeudi repas froid	Vendredi
Entrée	Piémontaise	Carottes râpées	Surimi mayonnaise	Melon	Concombre vinaigrette
Plat principal	Veggie burger	Goulash de bœuf	Aiguillette de poulet au jus	Jambon blanc*	Lasagnes bolognaise
Légumes féculents	Légumes du marché	Boullgur	Choux fleurs persillés	Salade de pâtes	***
Produit laitier	Petit suisse aromatisé	Chanteneige	Edam	Petit moulé	Yaourt sucré
Dessert	Palmier	Fruit	Clafoutis aux fruits rouges	Fruit au sirop	Fruit
		Filet de poisson	Croc fromage	Œuf mayonnaise Œuf mayonnaise	Lasagnes au saumon

Sans viande  
Sans porc

### Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   ● Légumes & fruits   ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   ● produits laitiers



#### Nos salades et plats composés :

**Piémontaise :** pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

**Salade de pâtes :** pâtes, maïs, tomates, vinaigrette

#### Nos sauces :

**Sauce goulash :** bouillon de boeuf, roux blanc, oignons, carottes, tomates, paprika

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

5 ELE 1 BIO SEM

	Lundi	Mardi	Mercredi vegetarien	Jeudi	Vendredi BIO
Entrée	<b>Macédoine</b>	<b>Taboulé</b>	<b>Melon</b>	<b>Salade de riz au thon</b>	<b>Salade de tomates</b>
Plat principal	<b>Filet de poulet au jus</b>	<b>Colombo de porc*</b>	<b>Couscous végétarien</b>	<b>Calamars à la romaine</b>	<b>Sauce bolognaise</b>
Légumes Féculents	<b>Rosties</b>	<b>Haricots beurre</b>	<b>Semoule</b>	<b>Duo de courgettes</b>	<b>Farfalles</b>
Produit laitier	<b>Tartare</b>	<b>Yaourt aromatisé</b>	<b>Fromage blanc nature</b>	<b>Coulommiers à couper</b>	<b>Gouda</b>
Dessert	<b>Flan chocolat</b>	<b>Fruit</b>	<b>Confiture</b>	<b>Maestro chocolat</b>	<b>Fruit</b>

**Sans viande**

Filet de poisson

Pané sarrasin lentilles au poireau

Filet de poisson

**Sans porc**

Pané sarrasin lentilles au poireau

## Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs   ● Légumes & fruits   ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs   ● produits laitiers



### Nos salades et plats composés :

**Taboulé :** semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

**Salade de riz au thon :** riz, tomates, thon, mayonnaise, ail

**Couscous végétarien :** légumes couscous (carottes, courgettes, pois chiches, navets, poivrons rouges et verts, garniture de céleri), boulettes tomate basilic, épices couscous

### Nos sauces :

**Colombo :** carottes, roux blanc, vin blanc, épices colombo, oignons

**Sauce bolognaise :** roux blanc, boeuf égréné, oignons, tomate concentré, sauce tomate, herbes de provence

\* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

Pour des raisons d'approvisionnement, CRM se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension. CRM vous informe que la viande bovine est d'origine française conformément au décret du 17/12/2002. Notre viande de porc est certifiée VPF. Conformément à l'Article R412-15 du code de la consommation, la cuisine centrale met à disposition un repas sans les 14 allergènes réglementaires qui s'intègre dans le dispositif déployé par votre établissement. Merci d'orienter toute personne intéressée vers votre

service de restauration pour en bénéficier.