



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
	Sans viande	Pané sarrasin lentilles au poireau	Œuf mayonnaise/Escalope panée végétale	Filet de poisson	Omelette
	Sans porc	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		PONT DE L'ASCENSION
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		
	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

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
 végétarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi bio	Mardi végétarien	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
	Sans viande Sans porc		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

- Entrée
- Plat principal
- Légumes féculents
- Produit laitier
- Dessert



Salade de pâtes bio

Carbonade de bœuf

Choux fleurs persillés

Petit suisse aromatisé

Fruit

Tarte au fromage

Salade de haricots verts

Emincé de dinde à la niçoise

Purée de pomme de terre

Pointe de brie à couper

Flan caramel

Filet de poisson

Taboulé

Calamars à la romaine

Petits pois cusinés

Tartare ail & fines herbes

Fruit

Carottes râpées

Curry brocolis/pomme de terre

Yaourt aromatisé

Petit Beurre

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



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.



5 ELE 1 BIO SEM

Lundi

Mardi
vegetarien

Mercredi

Jeudi bio

Vendredi

	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 bœuf

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

	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	Concombre vinaigrette	Pizza au fromage	Salade de riz	Betteraves vinaigrette	Salade de tomates
Plat principal	Haché de bœuf sauce barbecue	Cordon bleu	Calamars à la romaine	Pâtes aux œufs brouillés	Parmentier de canard
Légumes Féculents	Semoule	Ratatouille	Carottes persillées	***	***
Produit laitier	Vache qui rit	Petit suisse sucré	Chanteneige	Yaourt fermier	Gâteau Basque
Dessert	Compote pomme abricots	Fruit	Mousse chocolat	Fruit	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	Macédoine	<i>Salade de pâtes arlequin</i>	Melon	Salade de pomme de terre	<i>Batonnet de carotte</i>
Plat principal	Jambon grill sauce Madère*	 <i>Nuggets de poulet</i>	Raviolis aux légumes	 Omelette	 <i>Œuf mayonnaise</i>
Légumes féculents	Rosties	<i>Haricots verts méridional</i>	***	Gratin de courgettes	<i>Salade de riz</i>
Produit laitier	Petit suisse aromatisé	<i>Carré ligueil à couper</i>	Fromage fouetté	Yaourt brassé à la vanille	<i>Gouda</i>
Dessert	Fruit	<i>Beignets à la pomme</i>	Compote pomme ananas	Cookie 	<i>Fruit</i>
	Sans viande Sans porc Galette lentilles boulgour Galette lentilles boulgour	Nuggets de blé			

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



Fabriqués en France



Viande française



Viande 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
Sans viande Sans porc	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



Fabriqués 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



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

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.

5 ELE 1 BIO SEM

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

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.