



MARSEILLE *éveille tes* PAPILLES

# Commission menus

---

Avril à Juillet 2023






LUNDI

<p>Betteraves en salade Carottes râpées</p>	
<p>Colin d'Alaska sauce agrumes <i>Mat : dés de poisson blanc</i></p>	
<p>Ecrasé de potimarron</p>	
<p>Edam Gouda</p>	
<p>Fruits de saison</p>	
<p>Pain</p>	

MARDI

	Déclinaison
<p>Maïs aux olives vinaigrette à l'ail Taboulé</p>	
<p>Jambon blanc *</p>	*Omelette nature
<p>Epinards béchamel</p>	
<p>Camembert Pointe de brie</p>	
<p>Fruits de saison</p>	
<p>Pain</p>	

JEUDI

	Déclinaison
	
<p>PAQUES</p> <p>Salade verte &amp; croûtons vinaigrette huile d'olive de Mourières</p>	
<p>Navarin d'agneau</p>	<p>Colin d'Alaska sauce navarin <i>Mat : dés de poisson blanc</i></p>
<p>Flageolets</p>	
<p>Petit suisse sucré</p>	
<p>Muffin chocolat pépites chocolat</p>	
<p>Pain</p>	

VENDREDI

	Déclinaison
<p>Mélange fantaisie (salade verte, carottes maïs) Emincé de chou-blanc Vinaigrette moutarde à l'ancienne</p>	
<p>Parmentier végétal (Purée pommes de terre et égrené de pois/féveroles)</p>	
<p>Fromage frais Petit cotentin Fromage frais Cantadou</p>	
<p>Purée de pommes Purée pommes poires Sans sucre ajouté</p>	
<p>Pain</p>	





LUNDI

MARDI

JEUDI


VENDREDI


Déclinaison

Déclinaison

Déclinaison




Déclinaison

Carottes râpées   
vinaigrette  
Pomelos au sucre

Bolognaise de bœuf  



Coquillettes   
& emmental râpé

Fromage frais Petit moulé  
ail et fines herbes  
Fromage frais Petit moulé  
nature

Compote pommes bananes    
Compote pommes ananas  
allégées en sucre 

Pain  

*Bolognaise  
au thon*

Pâté de campagne\*   
Rillettes de thon 

*\*Rillettes de  
thon* 

Pané de colin

Chou fleur  béchamel


Fromage fondu Vache  
qui rit   
Fromage frais Rondelé 

Fruits de saison  



Pain  

Méli mélo de salade  
verte    
Mélange harmonie  
(salade verte    
rouge 

Omelette nature

Pommes de terre   
épices Potatoes 

Fromages variés

Navettes fleur d'oranger   
Canistrellis citron 

Pain  





LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

1ER MAI



Déclinaison

Déclinaison


Déclinaison

Déclinaison







Mélange fantaisie (salade verte  , carottes râpées , maïs) Carottes râpées 

Sauté de porc\*   aux olives

\* Omelette nature 

Pommes de terre  persillées

Fromage frais Cantadou Fromage frais Cantafrais

Purée de pommes   Purée pommes poires   Sans sucre ajouté  



Pain  

Betteraves vinaigrette à l'ail

Croquettes au fromage

Petits pois  au jus

Coulommiers Camembert

Fruits de saison  



Pain  

Pois chiches  Lentilles  en salade

Colin d'Alaska  sauce crème d'ail **Mat : dès de poisson blanc** 

Carottes  persillées

Vache qui rit

Fruits de saison  

Pair  







LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI



Déclinaison

Déclinaison



JOURNÉE DE L'EUROPE

08 MAI

Salade verte   &  
croûtons  
Carottes râpées  &  
croûtons

Œufs durs 

Courgettes    
béchamel

Assortiment de yaourts 


Pâte de fruits

Pain  

Pain  

Tomate  mozzarella   
vinaigrette basilic

Escalope viennoise &  Meunière  
citron quartier  
Mat : aiguillettes de *de colin (CM) &*  
poulet pané *citron quartier*


Frites 

Camembert 

Yaourt au miel 

Pain  

Crêpe au fromage

Dés de poisson blanc   
huile d'olive et basilic

Ratatouille 

Fromage frais Petit  
cotentin  
Fromage frais Fraidou

Fruits de saison  

Pain  







LUNDI

MENU BIO

Mélange fantaisie (salade verte  carottes râpées  maïs) Betteraves 

Quenelle nature  Sauce tomate 

Riz de Camargue  






Fromage frais Rondelé  Fromage fondu vache qui rit 


Fruits de saison  

Pain  

MARDI

Déclinaison





Tartine tapenade noire & salade verte     
Tartine tapenade verte & salade verte  

Gardiane de taureau 

Omelette aux fines herbes

Carottes  persillées

Mimolette à croquer  
Emmental à croquer

Purée pommes fraises    
Purée pommes coings    
Sans sucre ajouté

Pain  

JEUDI

Déclinaison

ASCENSION

VENDREDI

Déclinaison

PONT DE L'ASCENSION







LUNDI

Tomate  vinaigrette  
Pomelos au sucre

Raviolis au saumon  
& emmental râpé

Fromage frais Cantadou  
Fromage frais Cantafrais

Purée de pommes    
Purée pommes poires    
Sans sucre ajouté


Pain  

MARDI

MENU BIO


*Déclinaison*

Lentilles   
Pois chiches   
Vinaigrette cumin

Omelette nature 

Haricots verts 

Edam   
Gouda 

Fruits de saison  

Pain  



JEUDI

MENU  
FESTIF

MENU REUNIONNAIS

*Déclinaison*

Samoussa aux légumes 

Rougail saucisses\*   
\*Rougail poisson 

Patates douces 

Fromage frais P'tit  
Cabray



Ananas

Pain  


VENDREDI

ANNIVERSAIRE DE MAI

*Déclinaison*

Mélange de saison   
Carottes râpées   
Vinaigrette échalote

Colin d'Alaska   
sauce marinière  
Mat : dés de poisson  
blanc 

Petits pois 

Petit suisse sucré

Cake aux 4 épices   

Pain  





# Menus Semaine 22

Du 29 mai au 02 juin 2023

Plan Alimentaire semaine 1



## MARSEILLE éveille tes PAPILLES

### LUNDI

Déclinaison

PENTECOTE

### MARDI

Déclinaison

Tomate  
Concombre  
Vinaigrette crémeuse

Bolognaise de bœuf *Bolognaise au thon*

Rubans au blé complet   
& emmental râpé

Fromage frais petit moulé nature  
Fromage frais Petit moulé ail et fines herbes

Fruits de saison

Pain

### JEUDI

Déclinaison

Pâté de campagne\*   
Rillettes de sardines *\*Rillettes de sardines*

Meunière de colin

Carottes persillées

Gouda  
Fromage frais Fraidou

Fruits de saison

Pain

### VENDREDI

Déclinaison

Tomate   
vinaigrette basilic

Œufs durs

Brocolis béchamel

Crème dessert caramel

Navettes fleur d'oranger

Pain

Produit issu de l'agriculture biologique Française

Viande française

PRODUIT LOCAL

PREPARATION DU CHEF

NOUVEAUTÉ

PAIN SPÉCIAL

ANNIVERSAIRE

MENU FESTIF

Label Rouge

Global Gap

FABRICATION LOCALE

Charolais

PRODUIT DE LA MER DURABLE

AOC / AOP

PLAT PROVENCE







LUNDI

Déclinaison

Pois chiches  
vinaigrette cumin

Quenelles naturelles  
All'arrabiata

Haricots verts  
persillés

Camembert  
Pointe de brie

Fruits de saison

Pain

MARDI

Déclinaison

Dips de carottes  
sauce tartare  
**Mat : carottes râpées**  
Salade verte

Sauté de bœuf  
aux oignons

Omelette  
nature

Pommes noisette &  
ketchup

Edam  
Gouda

Fruits de saison

Pain

JEUDI



Déclinaison

MENU VILLES JUMEELES :  
LE PIREE

Tzatziki  
(concombre)

Pain pita, volaille  
Kébab, sauce épices  
Kébab

Pain pita,  
thon, sauce  
épices  
Kébab

Salade Grecque (tomate  
concombre dés de  
brebis, olives) vinaigrette  
huile d'olive

Yaourt à la Grecque

Pain

VENREDI

Déclinaison

MENU BIO

Quartiers de tomate  
vinaigrette

Dahl de lentilles

Riz de Camargue

Fromage fondu vache qui rit  
Fromage frais Rondelé

Purée pommes poires  
Purée de pommes  
sans sucre ajouté

Pain





SEMAINE FRAICH'ATTITUDE

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

*Déclinaison*

Concombre  en salade  
Tomate    
vinaigrette

Veau  aux petits légumes

Coquillettes  & emmental râpé

Coulommiers Carré

Assortiment de yaourts 

Pain  

*Colin d'Alaska aux petits légumes*  
*Mat : dés de poisson blanc*

*Déclinaison*

Melon  

Pizza au fromage

Salade verte  

Fromage frais cantafrais  
Fromage frais cantadou

Compote pommes nectarines    
Compote pommes ananas allégée en sucre  

Pain  


*Déclinaison*

Tomate    
*Vinaigrette au choix :*  
*Basilic - ail*

Célerimentier de bœuf  



Yaourts  variés



Pâte de fruits 


Pain  

*Célerimentier de poisson*



*Déclinaison*



Tarte aux légumes du soleil   
Tarte aux épinards 

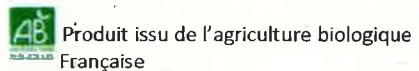
Dés de poisson blanc   
Huile d'olive et câpres 

Courgettes  béchamel

Fromage frais petit moulé ail & fines herbes  
Fromage frais petit moulé nature

Fruits de saison  

Pain  















LUNDI

	Déclinaison
Salade de lentilles  Pois chiches  vinaigrette moutarde à l'ancienne	
Sauté de bœuf   au jus	<i>Boulettes végétales lentilles sarrasin légumes</i> 
Carottes  persillées	
Assortiment de yaourts	
Fruits de saison  	
Pain  	






MARDI

	Déclinaison
Tartine tapenade aux olives noires et salade verte   Tartine tapenade aux olives vertes et salade verte  	
Calamars à la romaine	
Epinards béchamel	
Camembert - Coulommiers	
Fruits de saison  	
Pain  	

JEUDI

	Déclinaison
<b>L'ÉTÉ</b>  Melon  	
Sauté de thon à la catalane 	
Pommes de terre persillées 	
Fromage frais Tartare Fromage frais Saint Môret	
Crème dessert vanille & billes trois chocolats	
Pain  	

VENDREDI



	Déclinaison
Betteraves vinaigrette à l'échalote	
Salade de gnocchettis, maïs, fèves, olives & dés de brebis  Assaisonnement pistou	
Gouda  Edam 	
Fruits de saison	
Pain  	






LUNDI



*Déclinaison*



Salade de tomates  

Omelette nature 

Salade de lentilles  
vinaigrette huile d'olive  
persil

Coulommiers  
Camembert

Fruits de saison  

Pain  

MARDI

*Déclinaison*

Carottes râpées   
Concombre  vinaigrette

Aïoli des minots  
(colin d'Alaska ,  
carottes , haricots  
verts , pommes de  
terre,  sauce aïoli)

Fromage frais Cantadou  
Fromage frais Cantafrais


Compote de pommes

Pain  

JEUDI

*Déclinaison*

Salade parmentière  
Maïs vinaigrette pistou


Steak haché    
au jus

*Haché de  
cabillaud  
huile d'olive  
et persil*

Ratatouille

Assortiment de yaourts 



Fruits de saison 

Pain  

VENDREDI

*Déclinaison*



Haricots verts  
vinaigrette à l'ail

Colin d'Alaska   
sauce tartare  
*Mat : dés de poisson blanc* 

Salade de riz

Fromage fondu Vache  
qui rit

Crème dessert chocolat

Pain  







# Menus Semaine 27

Du 03 au 07 juillet 2023

Plan Alimentaire semaine 1



## MARSEILLE éveille tes PAPILLES

### LUNDI

Déclinaison

Pois chiches au cumin

Croquettes de blé sauce barbecue

Salade de tomates vinaigrette basilic

Assortiment de yaourts

Fruits de saison

Pain

### MARDI

Déclinaison

Melon

Salade de pâtes au thon

Fromage frais Petit cotentin  
Fromage frais Fraidou

Compotes variées

Pain

### JEUDI

Tomate en salade

Pizza au fromage

Salade verte

Assortiment de fromages

Biscuits

Pain

### VENDREDI

Betteraves vinaigrette

Taboulé végétarien (semoule, pois chiches, tomates cubes, dés de brebis, oignons, menthe, coriandre)

Assortiment de fromages

Desserts variés

Pain

Produit issu de l'agriculture biologique Française

Label Rouge

Viande française

Global Gap

PRODUIT LOCAL

FABRICATION LOCALE

PRÉPARATION DU CHEF

Charolais

NOUVEAUTÉ

PRODUIT DE LA MER DURABLE

PAIN SPÉCIAL

AOC / AOP

ANNIVERSAIRE

PLAT PROVENCE

MENU FESTIF

