



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 3 au 7 mars	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Œufs durs chauds Gratin d'épinards 🍷 Gouda portion Fruit 🍌 🍌	Salade 4 feuilles 🍌 🍌 Sauté de taureau AOP 🇫🇷 🇫🇷 aux olives vertes 🍷 ou Boulettes de soja aux olives 🍷 Pommes de terre en cubes 🍷 Mousse au chocolat coco	Lamelles de seiches giga à la sétoise 🍷 ou Feijoada (haricots rouges) 🍷 Semoule au beurre 🍷 Brie à la coupe Kiwi	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Mélange exotique et vinaigrette Picoussels Aligot Yaourt brassé banane
Semaine du 10 au 14 mars	Radis ronds à la croque et au sel Poisson meunière ou Œufs durs chauds AB* Haricots verts au beurre Comté portion AOP 🍌 🍌 Galette bretonne aux pépites de chocolat	<b>MENU ALTERNATIF</b> Carottes râpées AB* Lentilles à la sauce tomate Blé aux olives 🍷 Dessert coco framboise	<b>MENU VÉGÉTARIEN THÈME ANTILLAIS</b> Samoussas de légumes Colombo végété 🍷 Poêlée cuite de légumes Yaourt à la vanille Ananas 🍌 🍌	Rôti de bœuf et ketchup 🇫🇷 🇫🇷 ou Riz de Camargue AB* à la créole Flageolets cuisinés Bûche du Pilat Fruit 🍌 🍌
Semaine du 17 au 21 mars	<b>MENU ALTERNATIF</b> Curry de lentilles 🍷 Riz de Camargue 🍷 Dessert lait coco framboise Fruit 🍌 🍌	Sauté de jeune bovin marengo PL 🇫🇷 🇫🇷 🍷 ou Crique au cantal PL Choux-fleurs AB* en persillade 🍷 Brie à la coupe Banane 🍌 🍌	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Salade de betteraves au maïs assaisonnées 🍷 Omelette au fromage 🍷 Brocolis en fleurettes 🍷 Fromage frais nature 🍌 🍌 et sucre Pomme 🍌 🍌	Carottes râpées 🍌 🍌 et vinaigrette Brandade de morue 🍷 ou Boulettes de soja tomate basilic 🍷 Purée de pommes de terre AB* Camembert à la coupe Purée de poire
Semaine du 24 au 28 mars	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Salade verte PL 🍌 🍌 Œufs durs chauds Gratin d'épinards 🍷 Crème anglaise Muffin	Sauté de bœuf PL 🇫🇷 🇫🇷 🍷 ou Curry de pois chiches 🍷 Blé 🍷 Comté AOP 🍌 🍌 Ananas 🍌 🍌	<b>MENU VÉGÉTARIEN ÉCOLE BALARD</b> Mélange de crudités de saison et vinaigrette Boulettes de soja à la sauce tomate 🍷 Semoule PL à l'huile d'olive 🍷 Crème au chocolat Fruit de saison 🍷	Mélange fruité chou rouge aux pommes PL 🍌 🍌 Filet de colin au beurre citronné 🍷 ou Carré de boulgour et épeautre Carottes cuites minute Gouda portion 🍌 🍌 Banane 🍌 🍌

La Ville de Montpellier a fait le choix de privilégier des produits Bio, locaux, durables et de saison. Ainsi, les menus peuvent être modifiés en fonction de leurs disponibilités et des livraisons.

**AB\***: produit issu de l'agriculture biologique  
**AOP**: appellation d'origine protégée  
**PL**: produit local  
**🍷**: recette maison  
**Menu végétarien**  
**🇫🇷 🇫🇷**: viande d'origine française  
**🍌 🍌**: Fruits, légumes et produits laitiers subventionnés dans le cadre du programme de l'Union Européenne à destination des écoles.

Certains produits peuvent comporter plusieurs critères : local et bio par exemple. Dans ce cas la mention AB ou AOP est ajoutée à la couleur.

Origines des viandes : sur [montpellier.fr](http://montpellier.fr) / @ : Marque déposée

## SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 3 AU 6 MARS 2025

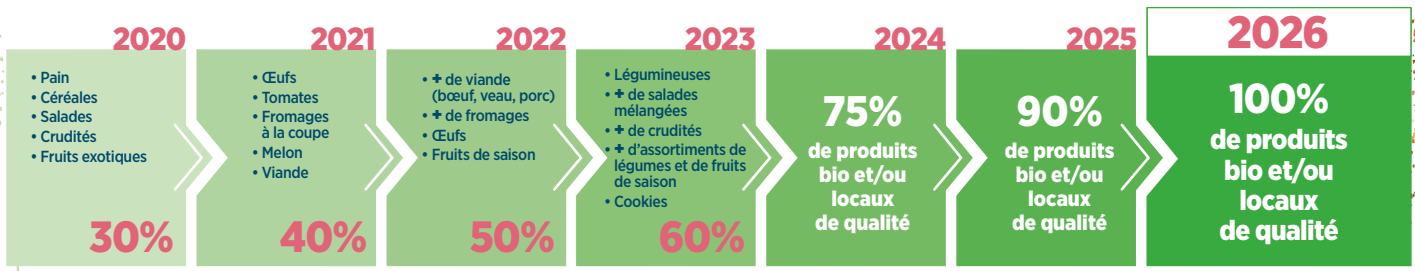
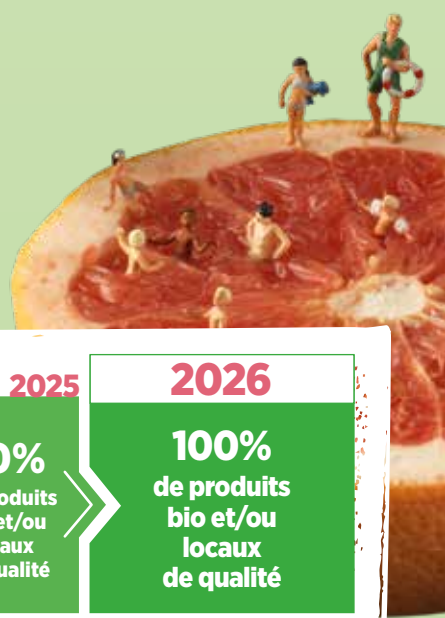
RETROUVEZ LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MENU SAVOYARD</b> Soupe de légumes Croziflette savoyarde (Reblochon) Salade de fruits frais de saison	Salade de pois chiche Omelette Poêlée de légumes Comté Orange bio	Salade verte Endives au jambon Riz au lait et caramel	Carottes râpées Flan de blettes Petits suisse au sucre Tarte fine aux pommes

LÉGENDE : fruits / légumes crus / fruits / légumes cuits / féculent / produit laitier / élément protidique / matière grasse / produit sucré





### RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

### COLOMBO DE POIS CHICHES (Recette végétarienne)



Bon appétit !

#### Ingrédients pour 4 à 5 personnes

- 700 g de pois chiches cuits.
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 cuillères à soupe de poudre à colombo ou de curry
- 1 cube de légumes bio
- 1 poignée de coriandre
- 1 poignée de persil
- 100 g de feuille d'épinard fraîches
- 300 ml de lait de coco

**Dans un premier temps, faites vos découpes** (en mettant chaque ingrédient dans un bol différent) :

- Émincez les oignons ;
- Hachez persil et coriandre ;
- Écrasez les gousses d'ails au presse-ail ;
- Coupez en tout petits morceaux ou mixez le gingembre ;
- Lavez les feuilles d'épinards et réservez.

**Dans une grande sauteuse** faites revenir dans de l'huile d'olive les oignons avec l'ail, le gingembre et le cube. Salez et poivrez. Ajoutez les feuilles d'épinards, faites-les revenir puis ajoutez les pois chiches cuits. Quand le tout commence à adhérer à la poêle, ajoutez un grand verre d'eau et les deux cuillères à soupe de poudre à colombo et laissez mijoter quelques minutes.

**Pour finir**, ajoutez le lait de coco, la coriandre et le persil. Laissez mijoter encore quelques minutes puis goûtez pour rectifier les assaisonnements.

Servez avec du riz blanc par exemple.

### ACTUALITÉ

### MA CANTINE AUTREMENT : C'EST PARTI POUR L'ÉDITION 2025

Chaque année, avec le programme « **Ma Cantine Autrement** », la ville de Montpellier propose des actions de sensibilisation à l'alimentation durable (lutte contre le gaspillage alimentaire, équilibre nutritionnel, alimentation du territoire...) dans **6 écoles pilotes et 1 ALSH**.

Pour l'année 2025, les établissements sélectionnés par la Ville sont :

- Écoles E. Pottier - J. Sibelius / C. Chaplin ;
- École L. Malet ;
- École Périclès / Aristote ;
- École J. Moreau ;
- École G. Richier ;
- Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) La Martelle.

De nombreux dispositifs de sensibilisation des élèves dans ces écoles

À partir du mois de février, des séances d'éveil autour de l'alimentation à travers l'origine des aliments s'appuyant sur une carte de proximité et un livret pédagogique

co-construit destiné aux 6-12 ans sont menées dans ces écoles par les animateurs du temps périscolaire. À l'issue, chaque enfant recevra un diplôme d'éco-écolier / éco-écolière. Les élèves de ces établissements pourront assister au spectacle « Opération brocoli » proposé par la compagnie Minibus.

Des animations autour du goût et de l'équilibre nutritionnel leur seront également proposées par l'équipe Diététique de la Ville.

Des tables de tri avec pesée intégrée et affichage du poids des déchets seront installées dans les restaurants scolaires de ces écoles pour sensibiliser les élèves au tri des déchets et à la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Les 6 restaurants scolaires pilotes feront enfin l'objet d'une étude approfondie des comportements liés à la prise

de repas et vis-à-vis du gaspillage alimentaire grâce à l'accompagnement pendant 6 mois par un stagiaire recruté pour l'opération. Une enquête de satisfaction y sera menée auprès des enfants et des adultes afin d'évaluer et corriger le plan d'action.

Une aventure instructive et ludique pour tous ces élèves !

