MA CANTINE S'ENGAGE

MENU DES ÉCOLES MATERNELLES ET ÉLÉMENTAIRES

MAI 2025

DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 28 avril au 2 mai	Radis ronds au beurre Filet de poisson sauce hollandaise MV : Pois chiches et légumes à l'orientale Semoule Couscous à l'huile d'olive Mini babybel Lapin en chocolat	Cuisse de poulet rôtie MV : Œuf durs Bio Poêlée pâtes aux légumes Gouda Fraises	FÉRIÉ FÊTE DU TRAVAIL	MENU ALTERNATIF Batavia aux croûtons Boulettes végétariennes Haricots verts en persillade Dessert au lait de coco nature et sucre Banane
Semaine du 5 au 9 mai	Filet de colin meunière MSC MV : Carré de boulgour épeautre BIO Gratin d'épinards en béchamel Emmental à la coupe Orange	MENU VÉGÉTARIEN Mélange fraîcheur et vinaigrette Oeufs durs chauds HVE Purée de carottes (et pommes de terre) Comté AOP à la coupe Cookies aux pépites de chocolat bio	FÉRIÉ VICTOIRE DE 1945	MENU ALTERNATIF Salade iceberg Bio et vinaigrette Lentilles au cumin Quinoa Dessert au lait de coco et à la framboise Fraises
Semaine du 12 au 16 mai	MENU VÉGÉTARIEN Crique au cantal Carottes rondelles fraîches en persillade Cantal AOP à la coupe Fruit BIO	Duo carottes concombres et vinaigrette Filet de colin à l'huile d'olive et au citron MV : Galette de potiron Ratatouille (tomates, courgettes, aubergines, poivrons) Camembert à la coupe Fruits de saison	MENU BIO Sauté de jeune bovin marengo MV : Oeufs durs HVE Pommes de terre vapeur Emmental à la coupe Fruit	MENU ALTERNATIF Salade de tomates et vinaigrette Chili sin carne : haché de seitan sauce tomate epicée Haricots rouges au paprika Dessert au lait de coco et à la framboise
Semaine du 19 au 24 mai	Gardianne de taureau MV : Lentilles aux épices douces Riz de Camargue IGP Emmental Fruit BIO	MENU VÉGÉTARIEN ÉCOLE GALILÉE Mélange 4 feuilles et vinaigrette Pois chiches et légumes couscous frais aux épices Semoule Couscous à l'huile d'olive Mini babybel Purée de pomme fraise	Escalope volaille fraiche sauce basquaise MV : Boulettes végétariennes Poêlée de pâtes aux légumes Saint-nectaire AOP à la coupe Fruit BIO	MENU VÉGÉTARIEN Tomates et vinaigrette Omelette HVE au fromage Haricots verts à l'huile d'olive Crème anglaise Muffin nature aux pépites de chocolat
Semaine du 26 au 27 mai	MENU VÉGÉTARIEN Mélange estival et vinaigrette Picoussels Brocolis à l'huile d'olive Yaourt nature et sachet de sucre Banane	MENU ALIMENTERRE Mélange iceberg, carottes râpées, raisins secs et dés d'emmental Filet de poisson sauce aux fruits exotiques MV : Omelette Bio Patates douces et pommes de terre rôties Compote de fruits surprise Palet breton pur beurre	FÉRIÉ ASCENSION	ÉCOLES FERMÉES PONT DE L'ASCENSION

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
HVE : haute valeur environnementale
PL : produit local
: recette maison
MSC : pêche durable
MV : 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** / ® : Marque déposée*

manger bouger

RETROUVEZ LES MENUS SUR

Montpellier

SUGGESTIONS MENUS DU SOIR

SEMAINE DU 28 AVRIL AU 2 MAI 2025

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de pommes de terre Omelette aux asperges Fromage blanc au miel Fruit de saison	Carottes râpées Courgettes farcies (chèvre, sauce tomate) Riz au lait au caramel	**MENU RÉUNIONNAIS** Rougail de tomate au combawa Cari de poulet Riz créole Yaourt à la mangue	Quinoa aux légumes de printemps Comté Fraises

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

MA CANTINE S'ENGAGE

VERS 100% DE PRODUITS BIO, LOCAUX OU LABELLISÉS QUALITÉ

2020	2021	2022	2023	2024	
• Pain • Céréales • Salades • Crudités • Fruits exotiques 30%	• Œufs • Tomates • Fromages à la coupe • Melon • Viande 40%	• + de viande (bœuf, veau, porc) • + de fromages • Œufs • Fruits de saison 50%	• Légumineuses* • + de salades mélangées * • + de crudités* • + d'assortiments de légumes et de fruits de saison* • Cookies* 60%	**76%** de produits bio, locaux ou labellisés qualité* + d'option végé bio (carré de seitan, carré boulgour, crique au cantal, ravioli ricotta épinard et tortellini au fromage) + de fromages + d'œufs	**100%** de produits bio, locaux ou labellisés qualité*

Produits bio, locaux ou labellisés qualité (Appellation d'origine contrôlée (AOP), Indication géographique protégée (IGP), Label rouge, Haute Valeur Environnementale, Bleu-Blanc-Cœur, MSC Pêche durable, Produit de la ferme)

RECETTE PROPOSÉE PAR LES CUISINIERS DE LA VILLE

LES FRITES DE PATATE DOUCE

Ingrédients pour 4 à 5 personnes
- *2 grosses patates douces*
- *Huile d'olive*
- *paprika fumé*
- *sel*

Bon appétit !

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Laver les patates douces et les éplucher. Les tailler en frites en essayant de leur donner à toutes la même épaisseur.
- **Dans un petit bol,** mélanger quelques cuillères à soupe d'huile d'olive avec le paprika.
- **À l'aide d'un pinceau,** badigeonner les frites avec l'huile épicée et mélanger pour toutes les imbiber.
- Disposer les frites sur la plaque de votre four recouverte de papier cuisson en les espaçant bien.
- **Enfourner pour 40 minutes en les retournant au bout de 20 minutes.**

ACTUALITÉ

« SUCRE DOUX... MAIS D'OÙ ? » FESTIVAL ALIMENTERRE

C'est le thème de la campagne ALIMENTERRE proposée cette année aux enfants dans les restaurants scolaires des écoles et centres de loisirs de la Ville.

Objectif : faire découvrir aux enfants les principales sources du sucre que nous consommons, qui souvent vient de très loin, ainsi que les étapes de la transformation de la canne à sucre ou de la betterave sucrière, du champ jusqu'à notre assiette. Pour cela, des activités ludiques et éducatives leur sont proposées par les animateurs sur la pause méridienne afin de constituer une œuvre collective. Les associations Lafi Bala et Artisans du Monde peuvent également animer gratuitement une séquence pédagogique sur la thématique.

Chaque année, la Ville de Montpellier s'associe à cette campagne initiée par le Centre de Documentation Tiers Monde. Elle repose sur la mobilisation des équipes d'animation du temps périscolaire, de la Direction de la Politique Alimentaire et du Conseil Municipal des Enfants.
Sur le temps de la restauration, les enfants de 6 écoles (Armstrong/Bon, Savary/Boucher, Painlevé/Michel, Groult, Kurosawa/Gandhi, ALSH Moulin) se sont penchés durant plusieurs semaines sur la thématique du sucre. Les équipes ont pu s'inspirer du dossier pédagogique mis à leur disposition par le CDTM.
Le 27 mai, un menu thématique sera proposé dans tous les restaurants scolaires avec du sucre sous toutes ses formes de l'entrée au dessert : raisins secs, sauce aux fruits exotiques, patates douces, compote, palet breton ...
Tous les participants au projet se retrouveront quant à eux le 3 juin pour une Fête de clôture au CDTM.

CDTM · Artisans du Monde · CFSI · LAFI BALA

SUNCHA Ville de Montpellier - Direction de la Communication - Imprimerie municipale - © Ville de Montpellier - Shutterstock images - 04/2025 - AR

Montpellier