

MENU ROUFFIAC

Semaine n°36 : du 31 Août au 4 Septembre 2020

C'est la rentrée !

REPAS VEGETARIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Tomate ciboulette	Betteraves vinaigrette	Salade de p. de terre échalotes	Melon	Taboulé
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Saucisse de Toulouse <i>S/porc : Croq' basquaise</i>	Tortis bolognaise	Tarte au fromage A	Emincé de dinde au paprika	Colin meunière citron
	Lentilles	(Plat complet)	Salade verte	Haricots verts persillés	Epinards béchamel
PRODUIT LAITIER	St Paulin	Yaourt nature sucré	Fraidou	Cotentin	Edam
DESSERT	Flan caramel	Pomme	Banane	Moelleux au chocolat M	Nectarine

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron

P.A. n°4

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°37 : du 7 au 11 Septembre 2020

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte	Macédoine mayonnaise	Tomate basilic	Salade pastourelle	Concombre vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux poivrons	Filet de colin sauce tomate	Paëlla de poulet	Nuggets de blé A	Rôti de porc au jus <i>S/porc : Omelette aux fines herbes</i>
	Carottes persillées	Semoule	(Plat complet)	Courgettes à la provençale	Purée de p. de terre
PRODUIT LAITIER	Fromage frais sucré	Fondu président	Camembert	Yaourt aux fruits	Emmental
DESSERT	Madeleine	Pêche	Purée pomme fruits rouges M	Pomme	Mousse au chocolat

En gras les plats contenant du porc

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°5



L Circuits courts/ Produits locaux M maison B bio A Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION Saine & Naturelle
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°38 : du 14 au 18 Septembre 2020

REPAS VEGETARIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Melon	Salade de blé fantaisie B	Tomate vinaigrette B	Salade coleslaw
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde tandoori	Boulettes de bœuf marengo	Beignets de poisson	Parmentier lentilles corail carottes A	Filet de colin sauce américaine
	Haricots verts B	Coquillettes + râpé B	Ratatouille	(Plat complet sans viande)	Riz créole B
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Coulommiers	Vache qui rit	Fromage frais sucré	Saint Paulin
DESSERT	Pomme	Flan caramel	Raisin	Clafoutis aux pêches M	Purée pomme prune M

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade de blé fantaisie: blé, tomate, maïs
Salade coleslaw: carotte, chou blanc, mayonnaise
Salade de riz: riz, tomate, concombre

P.A. n°1

Semaine n°39 : du 21 au 25 Septembre 2020



Escapade gourmande en Italie

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte	Salade de riz B	Betteraves ciboulette B	Courgettes râpées aux poivrons vinaigrette à l'origan	Tomate vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cassoulet <i>S/porc : cassoulet à la volaille</i>	Filet de colin sauce basquaise	Paupiette de veau sauce curry	Capelleti au fromage sauce tomate A	Estouffade de bœuf
	(Plat complet)	Carottes	Purée de p. de terre	***	Semoule B
PRODUIT LAITIER	Gouda B	Fromage blanc sucré	Petit fromage frais ail et fines herbes	Purée pomme basilic B	Carré fromager
DESSERT	Liégeois chocolat	Banane	Pomme	Ciambellon M	Flan nappé caramel

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°2



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRES DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°40 : du 28 Septembre au 2 Octobre 2020

REPAS VEGETARIEN



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Semoule fantaisie:
semoule, tomate, maïs
Salade blé exotique :
ananas, maïs, blé, persil
Salade Western: haricots rouges, maïs, poivrons
Salade Antillaise: riz, poivrons, ananas

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade blé exotique B	Concombre vinaigrette	Semoule fantaisie B	Carottes râpées	Pâté de foie <i>S/porc : œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Riz à la cantonnaise A B	Sauté de porc sauce charcutière <i>S/porc : Caroline au fromage</i>	Paleron de bœuf sauce barbecue	Filet de colin sauce citron
	Pêlé mêlé provençal	(Plat complet sans viande)	Poêlée de légumes	Pâtes papillons + râpé B	Purée de brocolis
PRODUIT LAITIER	Mimolette	Bûchette mi chèvre	Yaourt aux fruits	Cotentin	Coulommiers
DESSERT	Pomme	Crème dessert vanille	Fourrandise au chocolat	Purée de pommes M	Banane B

P.A. n°3

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°41 : du 5 au 9 Octobre 2020

REPAS VEGETARIEN

En gras les plats contenant du porc

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Macédoine mayonnaise	Tomate basilic	Salade western	Salade verte B	Salade Antillaise B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes bolognaise	Tajine de légumes aux figues, pois chiches et semoule B A	Palette de porc à la diable <i>S/porc : Tortilla</i>	Poulet rôti	Colin meunière citron
	(Plat complet)	***	Haricots verts B	Petits pois cuisinés <i>S/porc : Petits pois au jus</i>	Carottes à la crème
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Emmental	Pavé demi-sel	Tomme noire	Vache qui rit
DESSERT	Pomme B	Crêpe au sucre	Purée pomme poire M	Flan caramel	Poire

P.A. n°4

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINTE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°42 : du 12 au 16 Octobre 2020



Semaine du goût : Entre la pomme et le fromage

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Céleri râpé à la pomme	Betteraves échalote ^B	Taboulé ^B	Carottes râpées vinaigrette	Tomate vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Pâtes à la parisienne <i>S/porc : Filet de colin sauce crème</i> ^B	Emincé de poulet sauce bleu et pomme	Clafoutis pomme et chèvre ^A	Filet de colin sauce aurore	Boulettes de bœuf au thym
	(Plat complet) <i>S/porc : Coquillettes</i>	Riz pilaf	Julienne de légumes	Epinards béchamel ^B	Purée aux deux pommes fromagère
PRODUIT LAITIER	Coulommiers	Fromage frais au sel de Guérande	Yaourt aux fruits	Fraidou	Gouda ^B
DESSERT	Kiwi	Poire	Banane	Fondant aux pommes et fromage frais ^M	Mousse au chocolat

P.A. n°5

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Arlequin: p. de terre, maïs, poivrons
Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise

^A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°43 : du 19 au 23 Octobre 2020

REPAS VEGETARIEN

VACANCES SCOLAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Salade verte	Salade Arlequin	Potage de légumes	Salade coleslaw
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde sauce forestière	Goulash de bœuf	Colin pané citron	Curry de lentilles corail et riz ^{A B}	Filet de colin sauce normande
	Haricots verts ^B	Boullgour ^B	Mitonnée de légumes	(Plat complet sans viande)	Penne rigate + râpé ^B
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Tomme grise	Rondelé
DESSERT	Pomme	Crème dessert vanille	Banane ^B	Poire	Purée pomme cannelle ^M

P.A. n°1

En gras les plats contenant du porc

^L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



^L Circuits courts/ Produits locaux ^M maison ^B bio ^A Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°44 : du 26 au 30 Octobre 2020

VACANCES SCOLAIRE

REPAS VEGETARIEN

C'est Halloween!



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade fantaisie	Salade de pâtes tricolore B	Betteraves vinaigrette B	Potage de légumes B	Chou blanc sauce fromage blanc curry B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de porc à l'ancienne <i>S/porc :nugget's de blé</i>	Colin meunière citron	Couscous aux boulettes d'agneau	Omelette	Parmentier de bœuf au potiron
	Riz créole B	Carottes persillées	(Plat complet)	Pommes rissolées	(Plat complet)
PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais ail et fines herbes	Yaourt aux fruits	Fromage frais sucré	St Paulin	Mimolette
DESSERT	Flan nappé caramel	Kiwi	Poire	Pomme	Pêche au sirop au coulis de fruits rouges

P.A. n°2

Semaine n°45 : du 2 au 6 Novembre 2020

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Taboulé B	Carottes râpées vinaigrette	Salade exotique B	Potage de légumes	Saucisson à l'ail <i>s/porc : œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Nuggets de volaille	Tortis lentilles tomates A	Chou-fleur à la parisienne <i>s/porc :Chou fleur à la volaille</i>	Bœuf bourguignon	Filet de colin sauce bercy
	Petits pois cuisinés <i>S/porc : petits pois au jus</i>	(Plat complet sans viande)	(Plat complet)	Semoule B	Purée de brocoli
PRODUIT LAITIER	Emmental	Bûchette mi chèvre	Crème anglaise	Fraidou	St Paulin
DESSERT	Orange	Liégeois chocolat	Barre bretonne	Purée pomme vanille M	Pomme B

P.A. n°3

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade fantaisie: céleri, ananas, pomme, raisin
Salade tricolore: pâtes tricolores, poivrons, olives
Salade exotique: riz, ananas, maïs

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION Saine & Naturelle
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°46 : du 9 au 13 Novembre 2020



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carotte, chou blanc, mayonnaise
Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs
Kirschmichel mit schokolade: clafoutis chocolat et cerises noires

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes B	Salade verte B	Armistice	Salade coleslaw	Pâtes au basilic
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Chili de légumes et riz A	Hachis Parmentier		Poulet rôti	Beignets de poisson
	(Plat complet sans viande)	(Plat complet)		Poêlée de légumes	Epinards à la crème
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Cotentin		Carré fromager	Gouda
DESSERT	Poire	Mousse au chocolat		Riz au lait M B	Kiwi B

P.A. n°4

Semaine n°47 : du 16 au 20 Novembre 2020



Escapade gourmande en Allemagne

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Céleri rémoulade	Potage de potiron	Salade Arlequin B	Emincé de chou rouge cuit vinaigrette au jus de pommes B	Semoule fantaisie B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf sauce brune	Filet de colin sauce crevettes	Pizza au fromage A	Rôti de porc sauce aux prunes <i>S/porc :Omelette aux fines herbes</i>	Emincé de dinde au curry
	Carottes braisées B	Riz créole B	Haricots verts persillés	Spaetzle	Chou-fleur persillé
PRODUIT LAITIER	Yaourt aux fruits	Edam	Fromage blanc sucré	Fondu président	Yaourt nature sucré
DESSERT	Madeleine	Poire	Purée pomme agrumes M	Kirschmichel mit Schokolade M	Flan nappé caramel

P.A. n°5



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
 UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
 AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°48 : du 23 au 27 Novembre 2020

REPAS VEGETARIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Carottes râpées vinaigrette	Salade de blé aux petits légumes B	Salade verte	Potage de légumes
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de poulet sauce vallée d'Auge R	Tortis bolognaise B	Colin meunière citron	Tajine de légumes aux pois chiches et boulgour A B	Blanquette de poisson
	Petits pois	(Plat complet)	Purée de potiron	(Plat complet)	Riz coloré B
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Coulommiers	Cotentin	Fromage frais sucré	Mimolette
DESSERT	Kiwi B	Crème dessert chocolat	Poire	Flan pâtissier	Purée pomme 4 épices M

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

P.A. n°1

Semaine n°49 : du 30 Novembre au 6 Décembre 2020

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes B	Salade Arlequin	Taboulé	Betteraves ciboulette	Salade coleslaw B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Palette de porc <i>S/porc : Escalope de dinde</i>	Colin pané citron	Paupiette de veau sauce chasseur	Omelette	Sauté de bœuf stroganoff
	Lentilles	Carottes braisées B	Poêlée de légumes	Coquillettes + râpé B	Purée de p. de terre
PRODUIT LAITIER	Pavé 1/2 sel	Fromage frais sucré	Edam	Yaourt aux fruits	Tomme noire
DESSERT	Flan caramel	Clémentines	Banane B	Pomme	Mousse au chocolat

En gras les plats contenant du porc

L Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°2



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAÏNE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°50 : du 7 au 11 Décembre 2020

REPAS VEGETARIEN



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Antillaise: riz, ananas, poivrons
Salade western: haricots rouges, maïs, poivrons
Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade Antillaise	Velouté de potiron	Salade de blé fantaisie B	Carottes râpées vinaigrette	Cervelas <i>S/porc : œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde sauce forestière	Couscous de légumes A B	Saucisse de Toulouse <i>S/porc : Haché de veau</i>	Bœuf aux oignons	Filet de colin sauce crème
	Haricots verts	(Plat complet sans viande)	Chou-fleur béchamel	Pâtes papillons + râpé B	Purée d'épinards
PRODUIT LAITIER	Emmental	Cotentin	Fromage blanc sucré	Fromage frais au sel de Guérande	St Paulin
DESSERT	Banane B	Liegeois vanille	Gaufre au chocolat	Purée pomme agrumes M	Pomme B

P.A. n°3

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°51 : du 14 au 18 Décembre 2020

REPAS VEGETARIEN

REPAS DE NOEL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes B	Salade verte B	Salade Western		Semoule fantaisie B
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Chili con carne et riz	Pâtes carbonara <i>S/porc : Carbonara au colin</i>	Clafoutis Normand A		Filet de colin sauce bretonne
	(Plat complet)	(Plat complet)	Haricots beurre		Carottes persillées
PRODUIT LAITIER	Yaourt aux fruits	Fondu président	Bûchette mi chèvre		Cantal AOC
DESSERT	Kiwi	Flan nappé caramel	Purée de pommes coupelle B		Banane

En gras les plats contenant du porc



Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°4



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

MENU ROUFFIAC

Semaine n°52 : du 21 au 25 Décembre 2020

VACANCES SCOLAIRE

REPAS VEGETARIEN

NOEL
VENDREDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	NOEL VENDREDI
 ENTRÉE	Salade coleslaw B	Potage de légumes	Céleri sauce fromage blanc	Salade exotique B	 Joyeux Noël !
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de bœuf sauce curry	Filet de poisson sauce curcuma	Poulet rôti	Nuggets de blé A	
	Purée de potiron	Semoule B	Pâtes tortis + râpé B	Petits pois	
 PRODUIT LAITIER	Fromage frais sucré	Edam	Coulommiers	Yaourt nature sucré	
 DESSERT	Madeleine	Poire	Purée pomme cannelle M	Clémentines	

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade exotique: riz, ananas, maïs
Salade Arlequin: p.de terre, maïs, poivron

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°53 : du 28 Décembre 2020 au 1er Janvier 2021

VACANCES SCOLAIRE

REPAS VEGETARIEN

JOUR DE L'AN
VENDREDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	JOUR DE L'AN VENDREDI
 ENTRÉE	Crêpe au fromage	Chou rouge vinaigrette B	Salade Arlequin	Potage de légumes B	Bonne Année !
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de dinde sauce forestière	Raviolis de bœuf	Beignets de poisson	Riz à la cantonnaise A	
	Poêlée de légumes	(Plat complet)	Epinards béchamel	(Plat complet sans viande)	
 PRODUIT LAITIER	Yaourt aux fruits	Tomme noire	Mimolette	Fromage blanc sucré	
 DESSERT	Pomme B	Flan caramel	Banane B	Cookie	

P.A. n°1

En gras les plats contenant du porc



Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet



L Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES