

Menus Rouffiac



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
PRODUIT LAITIER					
DESSERT					

P.A. n°3

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Arizona: riz, tomate, petits pois, maïs, emmental

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°18 : du 3 au 7 Mai 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte	Betteraves vinaigrette	Concombre à la menthe	Carottes râpées	Salade Arizona
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de porc au miel épicé <i>S/porc Filet de colin</i>	Lasagnes bolognaise	Clafoutis tomate et chèvre ^M	Parmentier de lentilles corail à la provençale ^A	Filet de colin sauce aurore
PRODUIT LAITIER	Fondu président	Yaourt nature sucré	St Paulin	Carré fromager	Emmental
DESSERT	Flan chocolat	Pomme ^B	Compote poire coupelle	Banane ^B	Semoule au lait ^B ^M

P.A. n°4

REPAS VEGETARIEN

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément BIO / jour

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

Menus Rouffiac

Semaine n°19 : du 10 au 14 Mai 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Salade coleslaw	Chou-fleur vinaigrette	Pâtes au basilic B	ASCENSION	Radis rondelles sauce fromage blanc
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Estouffade de bœuf	Filet de colin sauce curry	Croq' basquaise A		Saucisse de Toulouse <i>S/porc : Filet de colin sauce provençale</i>
	B Coquillettes + râpé	Riz créole B	Pêlé mêle provençal		Lentilles B
 PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Comté AOP 	Fromage blanc sucré		Fraidou
 DESSERT	Purée pomme fraise M	Poire	Pomme	Liégeois vanille <i>S/porc : crème dessert vanille</i>	

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw:
carotte râpée, chou blanc râpé, mayonnaise
Salade exotique: riz, ananas, maïs

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°20 : du 17 au 21 Mai 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	P. de terre échalote	Carottes râpées B	Salade exotique B	Tomate vinaigrette aux olives	Concombre vinaigrette
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colin pané	Boulgour aux pois chiches	Poulet rôti	Brandade de poisson	Moussaka au bœuf
	Poêlée de légumes	Ratatouille	Petits pois cuisinés <i>S/porc : petits pois au jus</i>	(Plat complet)	(Plat complet)
 PRODUIT LAITIER	Yaourt aux fruits	St Paulin	Vache qui rit	B Carré frais 	Yaourt sucré B
 DESSERT	Pomme B	Flan vanille	Banane	Tarte Nata (flan)	Riz au lait M

P.A. n°1

Escapade gourmande au Portugal

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément BIO / jour

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

Menus Rouffiac

Semaine n°21 : du 24 au 28 Mai 2021



	PENTECOTE		REPAS VEGETARIEN		
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Salade pastourelle ^B	Salade pommes de terre ^B tomate oignons	Betteraves ciboulette ^B	Salade verte
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Paupiette de veau au jus	Colin meunière citron	Riz à la cantonnaise ^A	Sauté de bœuf marengo
PRODUIT LAITIER		Carottes	Pêlé mêle provençal	(Plat complet)	Semoule ^B
DESSERT		Fromage frais nature	Rondelé nature	Yaourt nature sucré	Edam
DESSERT		Pomme	Kiwi	Purée de pommes ^M	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>

P.A. n°2

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron
Salade Western: haricots rouges, maïs, poivrons

^A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°22 : du 31 Mai au 4 Juin 2021

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade western	Concombre vinaigrette ^B	Blé aux petits légumes ^B	Carottes râpées ^B	Saucisson à l'ail <i>S/porc : œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de dinde sauce crème origan	Boulettes de bœuf à la provençale	Jambon braisé <i>S/porc : Tortillas</i>	Penne à la napolitaine ^A	Filet de colin sauce bercy
PRODUIT LAITIER	Haricots verts ^B	Frites + ketchup	Courgettes béchamel	et emmental râpé	Julienne de légumes
DESSERT	Fondu président	Fromage frais au sel de Guérande	Yaourt nature sucré	***	Coulommiers
DESSERT	Pomme	Crème dessert vanille	Cookies	Fromage blanc et coulis de fruits rouges ^M	Banane ^B

P.A. n°3

En gras les plats contenant du porc

^B bio
1 élément BIO / jour

^L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bosquet" 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

Menus Rouffiac

Semaine n°23 : du 7 au 11 Juin 2021

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 ENTRÉE	Salade verte	Macédoine de légumes	Salade Arlequin	Melon	Salade de pâtes au basilic ^B
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf aux olives	Rougail de saucisse <i>S/porc : Filet de colin sauce tomate</i>	Cake à la provençale ^M	Parmentier à la mexcaine ^A	Beignets de poisson citron
	Boulgour ^B	Riz pilaf ^B	Ratatouille ^B	(Plat complet sans viande)	Epinards à la crème
 PRODUIT LAITIER	Petit fromage frais nature	Yaourt aux fruits	Tomme blanche	Yaourt nature sucré ^B	Edam
 DESSERT	Flan chocolat	Pomme	Pêche (sous réserve)	Poire	Clafoutis aux abricots ^M

P.A. n°4

Semaine n°24 : du 14 au 18 Juin 2021

REPAS VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 ENTRÉE	Carottes râpées ^B	Betteraves vinaigrette ^B	Melon	Salade de riz façon niçoise ^B	Tomate vinaigrette ^B
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Courgettes au bœuf	Palette de porc au jus <i>S/porc : Filet de colin sauce basilic</i>	Sauté de dinde à l'estragon	Nuggets de blé ^A	Couscous de poisson
	(Plat complet)	Haricots blancs cuisinés	^B Pâtes papillons + râpé	Poêlée de légumes	(Plat complet)
 PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Carré frais	St Paulin	Fromage frais sucré	Vache qui rit
 DESSERT	Madeleine	Pastèque	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>	Fraises (sous réserve)	Purée pomme pêche ^M

P.A. n°5



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Arlequin: p. de terre, maïs, petits pois
Salade de riz façon niçoise: riz, tomate, olive, basilic

^A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

^B bio
1 élément BIO / jour

^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

Menus Rouffiac

Semaine n°25 : du 21 au 25 Juin 2021

Escapade gourmande en Grèce

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 ENTRÉE	Salade coleslaw	Taboulé B	Salade de p. de terre, tomate oignons	Concombre feta	Tomate vinaigrette
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf tomate	Poulet rôti 	Colin pané citron	Moussaka de lentilles A	Marmite de poisson
	B Pâtes tortis + râpé	Petits pois cuisinés <i>S/porc : petits pois au jus</i>	Pêlé môle provençal	(Plat complet) 	Riz créole B
 PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Coulommiers	Gouda B	Delice de fromage blanc à la Grecque	Fraidou
 DESSERT	Pomme	Flan chocolat	Pêche	Sablé amande citron B	Mousse au chocolat <i>S/porc : crème dessert chocolat</i>

P.A. n°1

Semaine n°26 : du 28 Juin au 2 Juillet 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 ENTRÉE	Salade verte	Betterave B	Macédoine de légumes mayonnaise	Pâtes au basilic B	Melon
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de porc aux poivrons <i>S/porc : Flan de légumes</i>	Filet de colin sauce catalane	Boulettes d'agneau sauce provençale	Omelette	Cheeseburger
	Boulgour B	Carottes	Purée de p. de terre B	Haricots verts persillés	B Frites + ketchup
 PRODUIT LAITIER	Pavé 1/2 sel	Fromage frais sucré	Mimolette	Tomme blanche	Yaourt aux fruits
 DESSERT	Liégeois vanille <i>S/porc : crème dessert vanille</i>	Pastèque	Abricots	Pomme	M Purée pomme abricot romarin

P.A. n°2



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw:
carotte râpée, chou blanc râpé, mayonnaise

A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

B bio
1 élément BIO / jour

L Local
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bosquet" 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

Menus Rouffiac

Semaine n°27 : du 5 au 9 Juillet 2021

	REPAS VEGETARIEN				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Haricots verts vinaigrette	Tomate à la croque ^B	 BONNES VACANCES!		
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Tortis bolognaise de lentilles ^A ^B	Jambon blanc <i>S/porc : Œufs durs</i>			
	(Plat complet sans viande)	Chips			
 PRODUIT LAITIER	Vache qui rit	Yaourt nature sucré			
 DESSERT	Pastèque	Fourrandise à la fraise			

P.A. n°1



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

^A Plat alternatif : sans protéine d'origine animale
En gras les plats contenant du porc

^B bio
1 élément BIO / jour

^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