

Menus Rouffiac

Semaine n°01 : du 2 au 6 Janvier 2023



	Vacances LUNDI	MARDI	MERCREDI	VEGETARIEN JEUDI	VENREDI
ENTRÉE		Salade verte	Crêpe au fromage	Salade fantaisie	Chou rouge vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Lasagnes bolognaise (plat complet)	Emincé de poulet à l'aigre doux	Semoule aux pois chiches, carottes crème curcuma BIO (aromates non BIO) plat complet	Blanquette de poisson
PRODUIT LAITIER		***	Chou-fleur	***	Riz créole
DESSERT		Yaourt nature sucré	Fondu président	Cantal	Mimolette
		Pomme	Banane	Galette des rois	Compote pomme

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Vitaminée: Chou chinois, Carottes, vinaigrette orange
Salade fantaisie: céleri, pomme, raisin sec
Salade exotique: riz, maïs, ananas
Salade Arlequin: p. de terre, petits pois, maïs

P.A. n°1

Semaine n°02 : du 9 au 13 Janvier 2023

	LUNDI	MARDI	VEGETARIEN MERCREDI	VEGETARIEN JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Haricots verts vinaigrette	Salade exotique (riz BIO)	Salade Arlequin	Salade de coquillettes au basilic	Carotte râpée BIO ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cassoulet <i>S/porc : Croq végétarien</i>	Colin pané	Tarte au poireau	Omelette	Bœuf mironton
	*** <i>S/Porc : Haricots blancs</i>	Purée de potiron	Salade verte	Poêlée de légumes	Frites + ketchup
PRODUIT LAITIER	Coulommiers	Yaourt aux fruits	Emmental	Yaourt nature sucré	Bûchette mi chèvre
DESSERT	Poire	Clémentine	Smoothie pomme orange	Pomme	Flan chocolat <i>S/porc : Compote pomme banane</i>

Les labels de qualité (sauf **BIO**) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto **BIO** indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits **BIO**, l'ingrédient **BIO** sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf **BIO**) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°2



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Rouffiac

Semaine n°03 : du 16 au 20 Janvier 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	BIO Macédoine	Céleri sauce fromage blanc	Salade de pâtes BIO au paprika	Salade de chou chinois à la coriandre	Pâté de foie <i>S/porc : Œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier BIO (aromates non BIO)	VÉGÉ Curry de légumes d'hiver et RIZ BIO	VÉGÉ Nuggets de blé	BLEU BLANC CŒUR Sauté de porc au caramel <i>S/porc : Omelette aux champignons</i>	PÊCHE RESPONSABLE Colin sauce Normande
	***	***	Petits pois au jus	Bâtonnets de carottes aux oignons	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Label Rouge Pont l'Evêque	Yaourt aux fruits	Emmental	BIO Gouda
DESSERT	Pomme	Mousse au chocolat <i>S/porc : Compote poire</i>	Clémentine	Moelleux coco	Poire

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Antillaise: riz, poivron, ananas
Salade coleslaw: carotte, chou blanc, mayonnaise
Salade Italienne: tomate, olives noires, tortis, basilic, poivrons rouge et vert

P.A. n°3

Semaine n°04 : du 23 au 27 Janvier 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte	Salade coleslaw	BIO Salade Italienne	Salade Antillaise (riz BIO)	Pomme de terre à l'échalote
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	VÉGÉ Tortis bolognaise de lentilles BIO (aromates non bio)	Label Rouge Poulet rôti au jus	VÉGÉ Clafoutis carotte cumin emmental	Label Rouge Goulash de bœuf	Colin meunière
	***	BIO Boulgour	Epinards béchamel	Poêlée de légumes	Chou-fleur et romanesco
PRODUIT LAITIER	Label Rouge Cantal	Fondu président	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature sucré	Saint Paulin
DESSERT	Fromage blanc au coulis de mangue	Liégeois vanille <i>S/porc : Compote poire</i>	Pomme	Orange	BIO Banane

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

BIO
Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°4



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Rouffiac

Semaine n°05 : du 30 Janvier au 3 Février 2023

VEGETARIEN

Le Brésil



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEN
	Coquillettes au basilic	Chou-fleur vinaigrette	Pomme de terre sauce tartare	Céleri rémoulade	Salade Brésilienne
	Bœuf bourguignon	Pommes de terre à la Savoyarde <i>S/porc : Filet de colin sauce crevettes</i>	Eminé de poulet aux herbes	Couscous de légumes BIO (aromates non BIO)	Moqueca de poisson (sauce curry, coco)
		Carottes	*** <i>S/porc : P.de terre rissolées</i>	Haricots verts	***
	Edam	Yaourt aux fruits	Emmental	Fromage blanc sucré	Coulommiers
	Pomme	Poire	Orange	Crêpe de la Chandeleur	Purée pomme ananas cannelle

P.A. n°5

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Brésilienne : carotte, noix de coco
Salade exotique : riz, maïs, ananas
Salade coleslaw : carotte, chou blanc, mayonnaise

Semaine n°06 : du 6 au 10 Février 2023

VEGETARIEN

VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Crêpe au fromage	Salade verte	Salade exotique	Salade coleslaw	Macédoine
	Poulet rôti	Penne à la bolognaise BIO (aromates non BIO)	Pizza au fromage	Blé BIO aux haricots rouges façon chili	Parmentier de poisson
		Frites + ketchup	***	Salade verte	***
	Tomme de Savoie	Gouda	Fraidou	Pont l'évêque	Fromage frais sucré
	Orange	Compote pomme banane	Banane	Clafoutis aux poires	Kiwi

P.A. n°1

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION Saine & Naturelle
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Rouffiac

Semaine n°07 : du 13 au 17 Février 2023

VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	 Carottes râpées vinaigrette	 Salade de tortis	Betterave ciboulette	Haricots verts vinaigrette	 Chou rouge vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	 Rôti de porc au jus <i>S/porc : Omelette</i>	Colin pané	Colombo de volaille	 Riz à la Cantonnaise	 Estouffade de bœuf
	Lentilles cuisinées	Poêlée de légumes	 Boulgour	***	Purée de pomme de terre
PRODUIT LAITIER	Pavé 1/2 sel	Yaourt nature sucré	Gouda	Fromage frais sucré	Yaourt aromatisé
DESSERT	Purée pomme vanille	Pomme	Kiwi	Poire	Compote pomme



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Antillaise : riz, tomate, ananas, poivron vert, persil

P.A. n°2

Semaine n°08 : du 20 au 24 Février 2023

Vacances

VEGETARIEN

VEGETARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade Antillaise	Céleri sauce fromage blanc	 Pomme de terre échalote	Salade verte	Pâté de campagne <i>S/porc : Œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti sauce miel épicé	 Nuggets de blé	 Clafoutis Normand	Boulettes de bœuf à la Napolitaine	 Filet de colin sauce curry
	Haricots beurre	 Poêlée de légumes	Chou-fleur et brocolis	 Pâtes papillons + râpé	Carottes braisées
PRODUIT LAITIER	 Emmental	 Cantal	Yaourt aux fruits	St Paulin	Tomme blanche
DESSERT	Orange	Beignet de Mardi gras	Smoothie pomme ananas	Pomme	 Banane

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°3



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Rouffiac

Semaine n°09 : du 27 Février au 3 Mars 2023

Vacances	VEGETARIEN		VEGETARIEN		
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	 Salade verte	Chou-fleur vinaigrette	Coquille basilic	Carottes râpées BIO ciboulette	Taboulé
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Bœuf bourguignon	 Dahl de lentilles corail et RIZ BIO	 Tarte au fromage	 Poulet rôti	Colin meunière citron
	Purée de pomme de terre	***	Salade verte	Petits pois au jus	Epinards béchamel
 PRODUIT LAITIER	Edam	Fondu président	 Cantal	Fraidou	Yaourt nature sucré
 DESSERT	Purée pomme agrumes	Poire	 Banane	Moelleux aux pommes	 Kiwi



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade bicolore: carotte, radis
Salade fantaisie : ananas, raisins, céleri, pomme

P.A. n°4

Semaine n°10 : du 6 au 10 Mars 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VEGETARIEN  JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE	Salade bicolore (carottes BIO)	Betterave ciboulette	Chou blanc vinaigrette	 Salade de coquillettes au basilic	 Salade fantaisie
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	 Lasagnes à la bolognaise	 Colin sauce Armoricaïne	 Jambalaya de poulet (Riz BIO) Plat complet	 Faboulette de lentilles jaunes	Jambon braisé sauce barbecue <i>S/porc : Filet de colin citron</i>
	***	 Semoule	***	Carottes à la crème	Pomme de terre rissolées
 PRODUIT LAITIER	Yaourt aux fruits	Fraidou	Coulommiers	Fromage frais sucré	Tomme noire
 DESSERT	Purée pomme cannelle	Pomme	Flan chocolat <i>S/porc : Compote poire</i>	Banane	Fromage blanc à la noix de coco

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

 Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°5



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Rouffiac

Semaine n°11 : du 13 au 17 Mars 2023

Le Mexique



	LUNDI	VEGETARIEN MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	BIO Salade de riz, maïs poivron	BIO Salade verte	Feuilleté au fromage	Chou-fleur sauce salsa	Carotte râpée
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	VÉGÉ Farfalles BIO au curry de pois chiche	Sauté de porc au miel épicé <i>S/porc : Nuggets de blé</i>	Parmentier de bœuf et patate douce à la Mexicaine	Curry de poisson au lait de coco
	Petits pois au jus	***	BIO Poêlée de légumes	***	BIO Blé
PRODUIT LAITIER	Yaourt aux fruits	Pont l'Evêque	Fromage frais au sel de Guérande	BIO Emmental	Fromage blanc sucré
DESSERT	Pomme	Compote pomme	Kiwi	Moelleux façon Torta de Cielo (Moelleux aux amandes)	Compote pomme

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron
Salade Arlequin: Pomme de terre, Maïs, Poivron rouge et vert

P.A. n°1

Semaine n°12 : du 20 au 24 Mars 2023

	LUNDI	MARDI	VEGETARIEN MERCREDI	BIO JEUDI	VEGETARIEN VENREDI
ENTRÉE	Céleri sauce fromage blanc	Salade pastourelle	BIO Betterave vinaigrette	Chou rouge vinaigrette	Salade Arlequin
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Saucisse sauce rougail <i>S/porc : Croq végétarien</i>	Pois Colin sauce citron	VÉGÉ Cari de lentilles et pomme de terre	Sauté de bœuf printanier	BIO Omelette
	BIO Riz créole	Carottes	***	Semoule	Haricots beurre au curcuma
PRODUIT LAITIER	Bûchette mi chèvre	Fromage frais sucré	Emmental	Yaourt aromatisé	Yaourt nature sucré
DESSERT	Crème dessert caramel <i>S/porc : Compote pomme banane</i>	BIO Banane	Poire	Compote pomme banane	Pomme

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

BIO
Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°2



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Rouffiac

Semaine n°13 : du 27 au 31 Mars 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Taboulé (semoule BIO)	Radis à la croque	Salade pomme de terre échalotes	BIO Carotte râpée	Cervelas vinaigrette <i>S/porc : Œuf dur mayonnaise</i>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	VÉGÉ Chili sin carne BIO (épices non BIO)	Rôti de porc au romarin <i>S/porc : Nuggets de blé</i>	Bœuf strogonof	Colin meunière
	Frites + ketchup	***	Petits pois au jus	Coquillettes + râpé	Purée de brocolis
PRODUIT LAITIER	Emmental	Pavé 1/2 sel	Yaourt aux fruits	Carré frais	Fraidou
DESSERT	Pomme	Flan chocolat <i>S/porc : Compote pomme</i>	BIO Banane	Compote pomme	BIO Poire

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Marco Polo: pâtes, surimi, poivron, mayonnaise
Salade fantaisie: céleri, pomme, raisins secs

P.A. n°3

Semaine n°14 : du 3 au 7 Avril 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Betterave vinaigrette	BIO Salade verte	Salade Marco Polo	Salade fantaisie	Salade de riz, tomate, maïs
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de boeuf sauce aigre douce	VÉGÉ Parmentier de lentilles corail (purée BIO)	Quiche lorraine <i>S/porc : Pizza au fromage</i>	Tandoori de volaille	Filet de colin sauce Aurore
	BIO Semoule	***	BIO Salade verte	BIO Carottes braisées	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam	Bûchette mi chèvre	Carré fromager	Fondu président
DESSERT	Pomme	Orange	Compote pomme	Dessert de Pâques	BIO Banane

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

BIO
Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°4



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Menus Rouffiac

Semaine n°15 : du 10 au 14 Avril 2023

Lundi de Pâques

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VEGETARIEN JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Betterave BIO vinaigrette à la framboise	Concombre à la menthe	Salade Arlequin	Radis en rondelles sauce fromage blanc
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Lasagnes bolognaise	Palette de porc <i>S/porc : Omelette</i>	Omelette	Colin sauce crustacés
PRODUIT LAITIER		***	Haricots blancs à la tomate	Petits pois au jus	Riz pilaf
DESSERT		Edam	Pont L'Evêque	Yaourt nature sucré	Fromage frais au sel de Guérande
		Poire	Purée pomme fraise	Pomme	Mousse au chocolat <i>S/porc : Compote pomme fraise</i>



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Arlequin: p. de terre, petits pois, maïs
Salade pastourelle: pâtes, tomate, poivron

P.A. n°5

Semaine n°16 : du 17 au 21 Avril 2023

	LUNDI	MARDI	VEGETARIEN MERCREDI	VEGETARIEN JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Salade verte	Salade pastourelle	Carotte râpée vinaigrette miel curry	Céleri rémoulade
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de poulet à l'estragon	Hachis Parmentier BIO (aromates non bio) plat complet	Pizza au fromage	Blé à la Napolitaine	Colin sauce Dieppoise
PRODUIT LAITIER	Yaourt aux fruits	***	Salade verte	***	Boulgour
DESSERT	Pomme	Carré frais	Saint Paulin	Fraidou	Fromage frais sucré
		Compote pomme	Banane	Clafoutis aux poires	Purée pomme cannelle

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°1



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE

Menus Rouffiac

Semaine n°17 : du 24 au 28 Avril 2023

Vacances	LUNDI	MARDI	VEGETARIEN MERCREDI	JEUDI	VEGETARIEN VENDREDI
 ENTRÉE	Concombre vinaigrette	Pomme de terre et maïs vinaigrette	Haricots verts échalote	Salade verte	Betterave ciboulette
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT	 Saucisse de Toulouse S/porc <i>: Filet de colin sauce curry</i>	Poisson meunière citron	 Couscous de légumes BIO (aromates non BIO)	 Sauté de boeuf marengo	 Riz à la Cantonnaise
	Lentilles	Carottes BIO à la crème curcuma	***	 Pâtes tortis + râpé	***
 PRODUIT LAITIER	 Edam	Yaourt nature sucré	Emmental	Gouda	Fromage frais sucré
 DESSERT	Flan vanille <i>S/porc : Compote poire</i>	Poire	Pomme	Mousse au chocolat <i>S/porc : Compote pomme banane</i>	Smoothie pomme fruits rouges

P.A. n°2

Semaine n°18 : du 1er au 5 Mai 2023

Vacances	Fête du travail	LUNDI	MARDI	VEGETARIEN MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE			Coquillettes BIO au basilic	 Semoule fantaisie	Carotte et céleri vinaigrette	Saucisson à l'ail <i>S/porc : Œuf dur mayonnaise</i>
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT		 Courgettes au bœuf	 Pilon de poulet sauce barbecue	 Penne BIO au crémeux de lentille corail	 Filet de colin sauce Bercy	
		***	***	Petits pois au jus	***	Haricots beurre
 PRODUIT LAITIER		Yaourt aux fruits	Fondou président	 Cantal	Fromage frais au sel de Guérande	
 DESSERT		Pomme	Poire	Fromage blanc au miel	 Banane	

P.A. n°3



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES