

Novembre 2025



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 3	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7	lundi 10	mardi 11	mercredi 12	jeudi 13	vendredi 14	lundi 17	mardi 18
Entrée	Pomelo	Lentilles et vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Maïs et vinaigrette	Chou rouge	Salade verte et vinaigrette		Sauté de bœuf façon paprika ou lentilles à la tomate	Tartinable lentilles corail carottes et cumin	Carottes râpées	Maïs et vinaigrette	Salade verte croûtons et vinaigrette
Plat principal	Lasagnes de légumes	Omelette nature	Filet de poisson sauce curry	Escalope de volaille sauce barbecue ou tempeh de lupin sauce barbecue	Emincé de bœuf aux haricots rouges ou haricots rouges sauce cacahuètes	Légumes et pois chiches	FERIE		Filet de poisson meunière	Quenelles natures sauce tomate	Emincé de bœuf aux pois carrés ou boulgour aux petits légumes	Ratatouille et pois chiches
		Ratatouille	Chou fleur béchamel	Haricots verts	Pommes de terre aux épices	Semoule complète			Epinards à la crème et pommes de terre	Pâtes semi complètes	Carottes	Blé
Fromage Laitage	Camembert	Gouda		Petit suisse nature	Moelleux au chocolat et crème anglaise	Emmental		Brie	Edam	Yaourt aromatisé à la banane	Comté	Fromage blanc aromatisé
Dessert	Purée de pommes bananes	Fruit	Semoule au lait	Banane		Purée de pommes fraises		Fruit	Fruit		Fruit	

	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21	lundi 24	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28	lundi 1 dec.	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4
Entrée	Chou blanc et vinaigrette	Carottes râpées	Soupe de légumes		Salade verte et vinaigrette	Jardin de le Reine de coeur	Taboulé	Endives et vinaigrette	Salade verte et vinaigrette	Lentilles et vinaigrette	Soupe de légumes	Emincé de bœuf aux flageolets ou quinoa aux carottes
Plat principal	Omelette nature	Escalope de porc sauce moutarde ou tempeh de lupin à la moutarde	Brandade de poisson	Pané au fromage	Sauté de bœuf aux olives ou dhal de lentilles corail	Ragoût du chapelier fou à la volaille ou à l'égrené	Filet de poisson sauce waterzoi	Pommes de terre et patate douce au fromage façon gratin	Haricots rouge et maïs sauce mexicaine	Filet de poisson sauce curry	Poulet ou omelette nature	
	Petits pois	Lentilles		Haricots verts et flageolets	Pommes de terre vapeur	Riz du Lapin blanc en retard	Petits pois		Riz	Carottes	Potatoes	Haricots beurre
Fromage Laitage	Fromage coque rouge	Mimolette	Petit suisse nature	Gouda	Yaourt nature	Emmental	Verchicors	Fromage fondu	Camembert	Petit suisse nature	Emmental	Fromage fondu
Dessert	Gâteau au chocolat et haricots rouges	Crème dessert au chocolat	Fruit	Fruit		Le cookie d'Alice	Fruit	Purée de pommes	Crème dessert vanille	Fruit	Fruit	Banane



La composition complète des menus (ingrédients, allergènes et goûters) est disponible en scannant ce QR code.

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus.

@tables_communes

* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles



Décembre 2025



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	vendredi 5	lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12	lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
							Menu de Noël				
Entrée	Carottes et céleri rémoulade		Maïs et vinaigrette	Pizza	Carottes râpées	Salade verte et vinaigrette	Œuf dur mayonnaise	Soupe de légumes	Taboulé		Endives dés de mimolette et vinaigrette
Plat principal	Nuggets de blé et ketchup	Omelette nature	Sauté de bœuf aux oignons ou cœurs de blé aux petits légumes	Filet de poisson sauce citron	Riz aux légumes façon paëlla	Emincé de porc sauce miel ou tempeh de lupin sauce miel	Dhal de lentilles	Quiche au fromage	Blanquette de veau ou quenelles nature sauce blanquette		Poulet pané au fromage
	Pâtes semi complètes et emmental râpé	Ecrasé de pommes de terre et potiron	Petits pois	Brocolis		Pommes de terre aux épices	Pommes de terre	Salade verte et vinaigrette	Carottes		Ratatouille et pois chiches
	Fromage blanc aromatisé	fromage fouetté	Petit suisse aromatisé	Carré de l'Est	Yaourt nature	Saint Nectaire	Emmental	Fromage blanc nature	Brie		Riz au lait
Dessert		Fruit	Fruit	Fruit	Moelleux au chocolat	Purée de pommes	Fruit		Fruit		

	lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26	lundi 29	mardi 30	mercredi 31	jeudi 1 jan.	vendredi 2
Entrée	Emincé de bœuf aux lentilles ou lentilles à la tomate	Salade verte et vinaigrette	Carottes râpées et vinaigrette		Soupe de légumes	Lentilles et vinaigrette		Salade verte croûtons et vinaigrette		Carottes râpées et vinaigrette
Plat principal	Haricots verts et pommes de terre	Egrené de pois façon bolognaise	Filet de poisson meunière	FERIE	Tortelloni tomate mozzarella et émulsion de carottes	Sauté de bœuf au paprika ou boulgour aux petits légumes	Légumes couscous et pois chiches	Filet de poisson sauce citron	FERIE	Omelette nature
		Riz	Petits pois			Carottes	Semoule complète	Pommes dauphines		Epinards à la crème
	Camembert	Yaourt aromatisé	Cantal		Yaourt nature	Carré de l'Est	Comté	Fromage blanc nature et brisures de biscuits		Emmental
Dessert	Fruit		Gâteau marbré		Fruit	Fruit	Fruit			Quatre-Quarts



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Produit issu d'Île-de-France ou des régions limitrophes selon la définition du référentiel Ecocert «en cuisine»



Indication Géographique Protégée



Appellation d'Origine Protégée



Commerce équitable



Plat élaboré par nos cuisiniers à partir de produits bruts ou peu transformés



Œuf ou viande de France



Label Rouge

* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

Des fruits de saisons sont servis à tous les repas: Pomme, poire, kaki, kiwi, orange, clémentine.

Pain à tous les repas

Toutes nos vinaigrette sont bio