Septembre 2025

Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 1	mardi 2	mercredi 3	jeudi 4	vendredi 5
Entrée	Betteraves vinaigrette	Melon	Crêpe au fromage	Tomate de plein champs *	Concombre et maïs vinaigrette
Plat principal	Brandade de poisson	Omelette nature	Filet de poisson sauce basilic	Emincé de bœuf aux haricots rouges ou haricots rouges sauce cacahuète	Tortelloni pomodoro sauce tomate
		Petits pois	Haricots verts	Pommes de terre	
Fromage Laitage	Fromage blanc nature *	Gouda	Petit suisse arômatisé	Emmental *	Carré de l'Est
Dessert	Fruit *	Riz au lait	Fruit	Liégeois chocolat	Purée de pommes abricots

	lundi 8	mardi 9	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
Entrée	Semoule complète	Salade verte vinaigrette	Œuf dur mayonnaise	Salade de pâtes vinaigrette	Tomate de plein champs *
Plat principal		Poulet ou omelette nature	Paëlla aux légumes	Filet de poisson meunière	Sauté de bœuf sauce hongroise ou égrené de pois sauce hongroise
	Légumes couscous et pois chiches	Potatoes et ketchup		Courgettes en persillade	Carottes et pommes de terre
Fromage Laitage	Comté *	Mimolette	Yaourt à la vanille	Camembert *	Fromage blanc nature et brisures de biscuits
Dessert	Fruit	Fruit *	Fruit	Melon	

	lundi 15	mardi 16	mercredi 17
Entrée	Salade verte vinaigrette	Houmous et pain de campagne	Blanquette de veau ou quenelles nature sauce blanquette
Plat principal	Filet de poisson sauce waterzoï	Pané au fromage	
	Pommes de terre	Brocolis	Riz doré
Fromage Laitage	Cantal *	Petit suisse arômatisé	Emmental
Dessert	Purée de pommes	Fruit	Fruit

	jeudi 18	vendredi 19
Entrée	Taboulé	Concombre *
Plat principal	Dhal de lentilles corail	Steak haché ou bouchées de pois chiches et ketchup
	Haricots verts	Pâtes semi complètes et emmental râpé
Fromage Laitage	Brie	Yaourt nature *
Dessert	Fruit *	

	lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
Entrée	Salade de pommes de terre et maïs	Lentilles vinaigrette	Pois chiches concassés sauce tikka masala	Concombre *	Salade verte vinaigrette
Plat principal	Sauté de bœuf sauce aux oignons ou quinoa aux petits légumes	Poulet ou égrené de pois sauce moutarde		Filet de poisson meunière	Crique au cantal
	Petits pois	Jeunes carottes	Riz	Cordiale de légumes	Courgettes
Fromage Laitage	Camembert *	Yaourt aromatisé	Gouda	Fromage fondu	Fromage blanc nature *
Dessert	Fruit	Fruit *	Fruit	Gâteau au chocolat haricots rouges	

	lundi 29	mardi 30	mercredi 1 oct.	jeudi 2	vendredi 3
Entrée	Salade verte vinaigrette	Salade de maïs	Chou rouge vinaigrette	Gnocchis et émulsion au beurre	Carottes râpées *
Plat principal	Ecrasé de patate douce et au colin	Emincé de bœuf aux lentilles ou lentilles à la tomate	Cordon bleu de volaille ou pané au fromage		Haricots rouges et maïs façon chili
		Haricots verts	Pâtes et emmental râpé	Epinards à la crème	Riz
Fromage Laitage	Petit suisse arômatisé	Mimolette	Carré de l'Est	Yaourt nature *	Emmental *
Dessert	Fruit	Fruit	Purée de pommes	Fruit *	Crème dessert vanille

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

*Crique au cantal : pommes de terre, oeuf, farine, cantal, lait.
*Sauce waterzoï : sauce à base de crème aux petits légumes.
*Sauce hongroise : sauce à base de tomate, paprika, oignons.

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

@tables_communes

Contrôlé par ECOCERT EN CUISINE

mon restau responsable

* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

Octobre 2025

Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 6	mardi 7	mercredi 8	jeudi 9	vendredi 10
				Le grand repas	
Entrée	Sauté de bœuf au romarin ou dhal de lentilles	Salade verte et croûtons vinaigrette	Taboulé	Céleri rémoulade au fromage blanc et cerneaux de noix	Poulet ou pané au fromage
Plat principal		Filet de poisson sauce dugléré	Omelette nature	Risotto de petit épeautre aux champignons et châtaignes	
	Pommes de terre	Petits pois	Carottes		Potatoes et ketchup
Fromage Laitage	Fromage blanc aromatisé	Gouda	Fromage fouetté	Yaourt nature *	Camembert *
Dessert	Fruit *	Purée de pommes bananes	Fruit	Gâteau à la mirabelle	Fruit

	lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Entrée	Œuf dur mayonnaise	Salade verte vinaigrette	Crêpe au fromage	Chou blanc sauce soja	Salade de maïs
Plat principal	Lentilles à la tomate	Emincé de bœuf aux pois carrés ou égrené de pois sauce aigre douce	Filet de poisson sauce orientale	Ratatouille	Sauté de porc sauce moutarde ou émincé de blé sauce moutarde
	Riz	Haricots verts	Chou fleur	Pâtes de pois chiches	Carottes
Fromage Laitage	Petit suisse nature aromatisé	Comté *	Mimolette	Fromage blanc nature *	Brie
Dessert	Fruit	Semoule au lait	Fruit		Fruit *

	lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
Entrée	Salade verte vinaigrette	Salade de pâtes vinaigrette	Tajine de veau ou tajine de pois chiches	Chou rouge vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette
Plat principal	Haricots rouges sauce cacahuète	Filet de poisson sauce curry		Escalope viennoise ou pané au fromage et ketchup	Parmentier de potiron
	Riz semi complet	Petits pois	Semoule complète	Haricots plats	
Fromage Laitage	Emmental	Yaourt nature	Brie	Fromage fondu	Petit suisse aromatisé
Dessert	Mousse au chocolat	Fruit	Fruit	Gâteau au chocolat et banane	Fruit

	lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31
Entrée	Salade de pommes de terre vinaigrette	Lentilles vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Soupe de légumes	Endives vinaigrette
Plat principal	Omelette nature	Sauté de bœuf sauce romarin ou riz doré aux amandes	Carbonara de volaille ou égrené de pois à la crème	Quiche butternut	Filet de poisson meunière
	Gratin de légumes	Brocolis	Pâtes et emmental râpé	Salade verte vinaigrette	Epinards à la crème
Fromage Laitage	Comté	Petit suisse nature	Carré de l'Est	Fromage blanc aromatisé	Fromage fouetté
Dessert	Fruit	Fruit	Purée de pommes fraises		Gâteau au fromage blanc et citron

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: Melon, raisin, prune, poire, nectarine, pêche.

Pain à tous les repas