

# Janvier 2026

**Tables Communes**  
Restauration Publique  
Écoresponsable

	lundi 5	mardi 6	mercredi 7	jeudi 8	vendredi 9 Menu petit chaperon rouge		lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16		lundi 19	mardi 20
<b>Entrée</b>	Salade vinaigrette		Soupe de lentilles corail		Émincé de bœuf aux haricots rouges ou dhal de lentilles corail	Endives et croûtons vinaigrette								
		Pané au fromage	Poulet rôti croustillants de blé			Filet de poisson sauce tomate	Omelette nature	Maïs vinaigrette	Salade verte vinaigrette	Taboulé	Carottes râpées	Salade verte vinaigrette	Houmous et pain de campagne	
	Lasagnes de légumes		Haricots verts et flageolets	Ratatouille	Pommes de terre aux épices	Petits pois	Écrasé de patate douce	Émincé de porc sauce moutarde ou boulgour aux petits légumes	Pépites de pois chiches sauce forestière	Sauté de bœuf sauce thaï ou pois chiches sauce tikka massala	Poisson meunière	Émincé de bœuf aux haricots rouge ou haricots rouges sauce cacahuètes	Filet de poisson sauce waterzoi	
	Emmental	Petit suisse aromatisé	Mimolette	Fromage blanc nature	Fromage coque rouge		Camembert	Yaourt aromatisé	Riz	Haricots plats	Épinards à la crème et pommes de terre	Pommes de terre	Petits pois	
<b>Dessert</b>	Purée de pommes	Fruit	Fruit	Fruit	Galette des rois		Fruit	Fruit	Tarte aux pommes	Cantal	Fromage blanc nature et brisures de biscuits	Petit suisse aromatisé	Gouda	
	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23		lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 30		lundi 2 fév.	mardi 3	mercredi 4	
<b>Entrée</b>	Chou rouge vinaigrette	Endives vinaigrette	Carottes râpées		Soupe de légumes	Lentilles vinaigrette	Radis émincé et tartinable		Salade verte vinaigrette			Houmous et pain de campagne	Roulé au fromage	
	Œuf à la coque	Bolognaise de lentilles	Émincé de dinde sauce curry ou pané au fromage		Brandade de poisson	Omelette nature	Veau marengo ou cari réunionais	Escalope viennoise ou croustillants de blé	Légumes couscous et pois chiches		Lentilles à la tomate	Sauté de porc sauce moutarde ou egréné de pois à la moutarde	Filet de poisson sauce curry	
	Frites	Pâtes semi complètes et emmental râpé	Haricots verts et flageolets		Ratatouille	Riz	Écrasé de butternut	Semoule semi complète			Riz	Carottes	Chou fleur	
	Carré de l'Est	Fromage blanc nature	Emmental		Brie		Saint Nectaire	Fromage fouetté			Mimolette	Fromage coque rouge	Yaourt aromatisé	
<b>Dessert</b>	Purée de pommes		Fruit		Fruit	Fruit	Fromage blanc arômatisé	Fruit	Tarte au chocolat		Fruit	Fruit	Fruit	

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\_comunes

\* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles



# Février 2026



**Tables Communes**  
Restauration Publique  
Écoresponsable

	jeudi 5	vendredi 6	lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13	lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19
		Chandeleur									Nouvel An chinois
<b>Entrée</b>	Carottes râpées  *	Soupe de légumes	Salade vinaigrette	Lentilles vinaigrette	Endives vinaigrette	Salade de riz	Carottes râpées  *	Betteraves vinaigrette	Œuf dur mayonnaise	Radis émincés et tartinable  et pain de campagne	Chou blanc sauce soja
<b>Plat principal</b>	Émincé de bœuf  aux haricots rouge  ou haricots rouges maïs et piperade	Galette fromage bêchamel	Blanquette de veau  ou blanquette de légumes	Filet de poisson sauce dugléry	Boulettes de bœuf  sauce tomate  ou bouchées de pois chiches	Crique au cantal	Risotto de petits épeautres au butternut	Écrasé de pommes de terre et colin	Quinoa aux légumes grillés	Émincé de dinde  sauce crème  ou égréné de pois  sauce curry	Nems de légumes
<b>Fromage Laitage</b>	Pommes de terre	Salade verte vinaigrette	Pommes de terre	Haricots verts	Pâtes semi complètes  et emmental râpé	Brocolis		Carottes	Haricots plats		Riz  aux petits pois
<b>Dessert</b>	Emmental  *	Crêpe au chocolat	Yaourt nature  *	Brie	Fromage blanc arômatisé	Gouda	Camembert  *	Emmental  *	Carré de l'Est		Semoule au lait
			Fruit			Fruit	Liégeois au chocolat	Purée de pomme banane	Fruit		Pâtisserie

	vendredi 20	lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27	lundi 2 mars	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
<b>Entrée</b>	Taboulé		Salade de pommes de terre aux olives	Potage Esaü	Carottes râpées  vinaigrette	Salade verte et croûtons vinaigrette	Filet de poisson sauce aurore	Soupe de légumes  *	Endives vinaigrette	Crêpe au fromage	Maïs vinaigrette
<b>Plat principal</b>	Sauté de bœuf  façon bourguignon  ou picoussel	Dhal de lentilles corail	Sauté de bœuf  au paprika  ou pois chiches concassés et chou fleur à la hongroise	Omelette nature	Carbonara de volaille  ou égréné de pois  sauce crème	Filet de poisson meunière	Croque fromage	Chou fleur tikka massala	Émincé bœuf  aux pois carrés  ou cœur de blé aux petits légumes	Poulet rôti  ou omelette nature	
<b>Fromage Laitage</b>	Cordiales de légumes	Riz	Haricots verts	Ratatouille	Pâtes penne semi complètes  et emmental râpé	Chou fleur bêchamel	Pommes de terre	Salade verte vinaigrette	Riz	Petits pois	Épinards à la crème
<b>Dessert</b>	Petit suisse nature  *	Fromage blanc nature	Cantal	Saint Nectaire	Yaourt nature  *	Camembert	Brie	Petit suisse nature	Mimolette	Emmental	
	Fruit  *	Fruit	Fruit	Fruit		Gâteau au coquelicot	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	

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, pomélo, kiwi, orange, clémentine.

Pain à tous les repas

Toutes nos vinaigrettes sont bio