



Les Gourmands Disent...

MENU SEPTEMBRE 2025

FRANCE



CHERS PARENTS, CHERS ÉLÈVES,

TOUTE L'ÉQUIPE DES GOURMANDS DISENT VOUS SOUHAITE UNE EXCELLENTE ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026, PLEINE DE DÉCOUVERTES, DE RÉUSSITE ET DE BONS REPAS !

NOUS METTONS TOUT EN ŒUVRE CHAQUE JOUR POUR PROPOSER AUX ENFANTS DES PLATS ÉQUILIBRÉS, VARIÉS ET SAVOUREUX, PRÉPARÉS AVEC SOIN DANS NOTRE CUISINE À PARTIR DE PRODUITS DE QUALITÉ, SOUVENT ISSUS DE PRODUCTEURS LOCAUX.

CETTE ANNÉE ENCORE, NOUS AVONS CONÇU PLUSIEURS FORMULES DE MENUS POUR RÉPONDRE AUX ATTENTES ET AUX HABITUDES DE CHAQUE ÉTABLISSEMENT :

- › **AVEC OU SANS ENTRÉE**
- › **AVEC OU SANS FRITE**
- › **AVEC OU SANS DESSERT GLACÉ EN FONCTION DES ÉQUIPEMENTS DES ÉCOLES (DANS LES ÉCOLES NE DISPOSANT PAS DE CONGÉLATEUR, UN DESSERT ALTERNATIF ADAPTÉ SERA PROPOSÉ.)**
- › **AUTRES ADAPTATIONS SELON LES BESOINS SPÉCIFIQUES**

CES POSSIBILITÉS NOUS PERMETTENT DE NOUS ADAPTER AU MIEUX AUX EXIGENCES DE LA CANTINE DANS LAQUELLE VOTRE ENFANT EST INSCRIT, TOUT EN GARANTISSANT UNE QUALITÉ ET UNE FRAÎCHEUR OPTIMALES.

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE CONFIANCE ET RESTONS À VOTRE ÉCOUTE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

**BON APPÉTIT ET BONNE RENTRÉE À TOUTES ET À TOUS !
L'ÉQUIPE DES GOURMANDS DISENT**



**LES MENUS DU MERCREDI
CONCERNENT UNIQUEMENT LES
ÉCOLES QUI ORGANISENT UN
CENTRE AÉRÉ.**



LÉGENDE

UN PETIT MOT SUR NOS MENUS :

SUR CHAQUE MENU, VOUS RETROUVerez DE PETITS DESSINS PLACÉS À CÔTÉ DE CERTAINS PLATS.

ILS SONT LÀ POUR VOUS INFORMER SIMPLEMENT ET CLAIREMENT SUR :

✓ LA PROVENANCE DE NOS PRODUITS

🌿 LA QUALITÉ OU LES ENGAGEMENTS LIÉS À LEUR PRODUCTION

💡 OU ENCORE POUR VOUS DONNER QUELQUES INFOS UTILES SUR LES INGRÉDIENTS UTILISÉS.

👉 VOICI LA SIGNIFICATION DE CHACUN D'EUX :



LA VIANDE VIENT DIRECTEMENT DES FERMES DE LA RÉGION VIA UNE BOUCHERIE DE CONFIANCE OU DES COOPÉRATIVES AGRICOLES ENGAGÉES POUR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ !



NOS PRODUITS LAITIERS SONT FABRIQUÉS DANS DE PETITES EXPLOITATIONS LOCALES, AVEC SOIN ET PASSION, TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS !



PLAT VÉGÉTARIEN



NOUS PROPOSONS DE LA VOLAILLE FRANÇAISE AUTANT QUE POSSIBLE



NOUS AIDONS LES ÉLÈVES À DÉCOUVRIR LES SAISONS EN PROPOSANT DES MENUS ADAPTÉS AUX PRODUITS DE CHAQUE PÉRIODE DE L'ANNÉE.



LE POISSON QUE NOUS SERVONS EST ISSU DE LA PÊCHE DURABLE, POUR RESPECTER LA MER ET PRÉSERVER LES RESSOURCES.



CÉRÉALES PROVENANT DE PRODUCTEURS LOCAUX



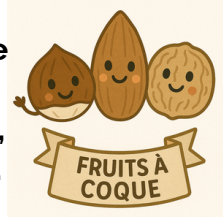
LES INFORMATIONS IMPORTANTES SONT INDIQUÉES LÀ OÙ VOUS VOYEZ CE LOGO !

Les 14 allergènes majeurs



1

Présent dans les céréales comme le blé, l'épeautre, le seigle ou l'orge. On le retrouve dans le pain, les pâtes ou les sauces épaissies.



8

Noix, noisettes, amandes, pistaches... utilisées dans les pâtisseries, les pestos, ou les pains spéciaux.



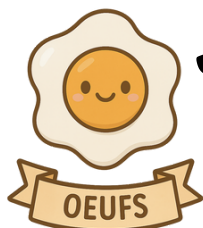
2

Crevettes, crabes, langoustines... souvent utilisés dans les plats asiatiques, les soupes de poissons ou les sauces.



9

Peut être utilisé cru (en salade) ou cuit (dans les soupes, sauces ou fonds). Parfois présent dans les bouillons en poudre.



3

Utilisés dans les quiches, les gâteaux, les pâtes, les sauces comme la mayonnaise ou certaines panures.



10

Se retrouve dans les vinaigrettes, sauces, marinades, et parfois en poudre dans des plats cuisinés.



4

Retrouvé dans les plats de poisson, mais aussi dans certaines sauces, bouillons ou produits transformés comme le surimi.



11

Souvent sous forme de graines dans les pains, crackers, houmous ou sauces asiatiques



5

Cacahuètes et leurs dérivés (beurre de cacahuète, huile...). Très présents dans les plats exotiques ou les produits industriels.



12

Utilisés comme conservateurs dans les fruits secs, le vinaigre, certains jus ou les charcuteries.



6

Base de nombreux produits végétaux (tofu, sauces asiatiques, boissons...). Il peut aussi se cacher dans certaines sauces ou produits transformés.



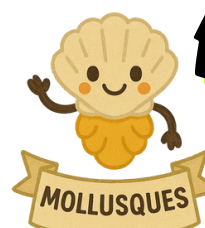
13

Légumineuse parfois utilisée dans les pains ou préparations sans gluten.



7

Présent dans le lait, les fromages, les yaourts, la crème... mais aussi dans de nombreuses préparations sucrées et salées.



14

Moules, huîtres, escargots... et parfois présents dans les soupes de poissons ou sauces aux fruits de mer.



P

Certains de nos plats contiennent de la viande de porc, comme le jambon, les lardons, la saucisse ou le pâté, ...

Pour que chacun puisse faire son choix en toute confiance, la lettre "P" est ajoutée dans nos menus lorsqu'un plat en contient.

MENU DU 1 AU 5 SEPTEMBRE

Lundi 1



TOAST AU THON
(1-3-4-10)

CHAUSSEON DE DINDE, (1-7)
HARICOTS VERTS LARDONS (7-P)
PÂTES (1-3-7)

FROMAGE (7)

FLAN VANILLE CARAMEL (7)

Mardi 2



SALADE DE TOMATE

COLIN AUX PETITS LÉGUMES,
ECRASÉ DE POMMES DE TERRE
(1-2-3-4-7-12)

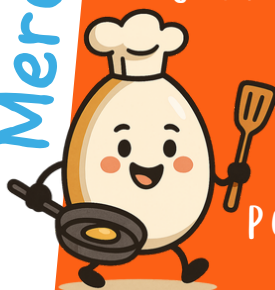
BIO FROMAGE (7)

BEIGNET FRAMBOISE (1-3-6-7-8)



3

Mercredi



SALADE GRECQUES (7-10)

OMELETTE, (3-7)
JARDINIÈRE DE LÉGUMES (7)

FROMAGE (7)

POMME AU FOUR (3-7)



Jeudi 4

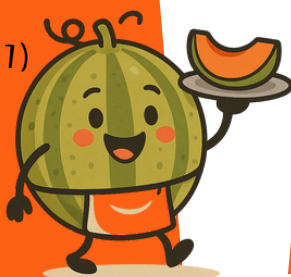


HOT DOG DE VOLAILLE
(1-3-6-7-8-10)

PÂTES CARBONARA
(1-3-7-9-P)

FROMAGE RAPÉ (7)

MELON



Vendredi 5

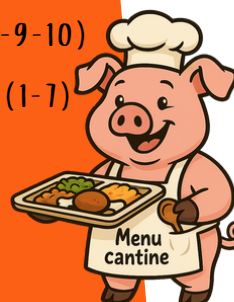


BETTERAVE ROUGE

EMINCÉ DE PORC À LA
PROVENÇALE, (1-9-10)
PDT RISSOLÉES (1-7)

FROMAGE (7)

YAOURT (7)



MENU DU 8 AU 12 SEPTEMBRE

Lundi 8

PÂTÉ EN CROUTE DE
VOLAILLE (1-3-7-10)

COUSCOUS (1-7)
MERGUEZ, PILON
(1-3-7)

 FROMAGE (7)

 GLACE (7)

Mardi 9

CONCOMBRE À L'ANETH



(1-7-10-12-P)
BOULETTE, SAUCE BRUNE

 PÂTES (1-3)

PETITS POIS, CAROTTES (7)

FROMAGE (7)

ECLAIR VANILLE-CHOCOLAT
(1-3-6-7-8)

10

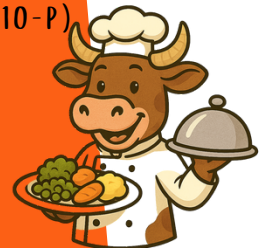
SALADE CÉSAR
(1-3-7-10-P)



BOEUF BOURGUIGNON,
RIZ (1-7-10-P)

 FROMAGE (7)

BAVAROIS FRUITS ROUGES (1-3-7)



Jeudi 11

SAMOSSA DE LÉGUMES, SC
AIGRE DOUCE (1-6)

CRUSTILLANT FROMAGE (1-3-6-7-8-9)

SALADE DE TOMATES

ECRASÉ DE PDT (3-7)

FROMAGE (7)

FRUIT 



Vendredi 12

CÉLERI RÉMOULADE
(3-7-10)

CÔTE DE PORC SC BÉARNAISE (P)



GALETTE DE PDT (1)

CHOU ROUGE

FROMAGE (7)



YAOURT FRUITS EXOTIQUES (7)



Mercredi

MENU DU 15 AU 19 SEPTEMBRE

Lundi 15

TOAST AU FROMAGE FRAIS (1-7)

BRANDADE DE LA MER
SALADE

Issu de
la pêche
durable (1-3-4-7-12)

 FROMAGE (7)

LIÉGEOIS CHOCOLAT (7)



Mardi 16

CAROTTES RAPÉES AU
VINAIGRE DE FRAMBOISE



PETIT SAUCISSE, SC (1-7-10-P)

 EPEAUTRE (1)



GRATIN DE COURGETTES (7)

FROMAGE (7)

COOKIES (1-3-6-7)



17

Mercredi

SALADE NIÇOISE
(1-3-7-10-P)

NAVARIN D'AGNEAU (1-7-10)

FLAGEOLETS, CAROTTES (7)



FROMAGE 

SALADE DE FRUITS

Jeudi 18

CRÊPE FARCIE (1-3-7)
POTAGE PETITS POIS (1-7)

POULET RÔTI,
COMPOTE DE POMMES
POMMES DE TERRE SAUTÉES

FROMAGE (7)

FRUIT



Vendredi 19

TABOULÉ DE CHOU FLEUR



TORTELLINIS FARCIS (1-3-7)
SAUCE 4 FROMAGES (1-7)

FROMAGE RÂPÉ (7)

YAOURT FRUITS ROUGES (7)



MENU DU 22 AU 26 SEPTEMBRE

Lundi 22



TOAST AU CRABE (1-3-4-10)

KÉBAB DE VOLAILLE (7)
CRUDITÉS, SC À L'AIL (3-7)
POMMES DE TERRE

 FROMAGE (7)



GLACE (7)

Mardi 23



SALADE DE LÉGUMES
VERTS

LASAGNE BOLOGNAISE PUR
BŒUF (1-3-7-9)

FROMAGE (7)

TARTE AUX POMMES (1-7)



LES
GOURMANDS
DISENT

24

Mercredi

SALADE COMPOSÉE
(1-3-7-10-P)

EMINCÉ DE BŒUF À LA THAÏ
NOUILLES CHINOISES
(1-6-9-10-11)

 FROMAGE (7)

POIRE BELLE-HÉLÈNE (7-8)



Jeudi 25

QUICHE LORRAINE
(1-3-7-P)

PAELLA TERRE ET MER
(1-2-4-7-9-12-14-P)



FROMAGE (7)

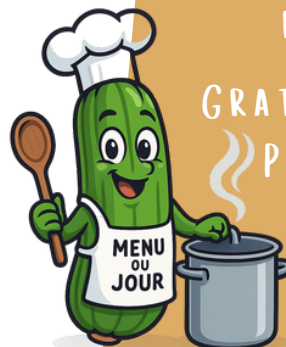
FRUIT



Vendredi 26

CRÈME DE COURGETTE AU
FROMAGE FRAIS (1-7)

GRATIN DE COURGETTE ET
PDT AU POULET ET
LARDONS (1-3-7-P)



FROMAGE (7)

MOELLEUX CHOCO, COURG.
(7)



FAIT MAISON