



Les Gourmands Disent...

MENU SEPTEMBRE 2025 SANS DESSERT

ECOLES COMMUNALES: TINTIGNY
ECOLES LIBRES: SAINT-MARD



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**



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



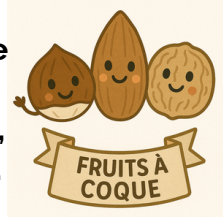
LES INFORMATIONS IMPORTANTES SONT INDIQUÉES LÀ OÙ VOUS VOYEZ CE LOGO !

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.



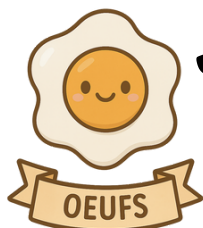
2

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.



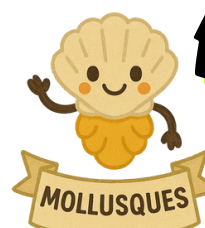
13

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



POTAGE MULTI-LÉGUMES
(1-7)

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

Mardi 2



CRÈME DE BROCOLI AU
CHÈVRE FRAIS (1-7)

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



Jeudi 4

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

CRÈME DE CRESSON (1-7)

PÂTES CARBONARA
(1-3-7-9-P)

FROMAGE RAPÉ (7)

Vendredi 5

VELOUTÉ POIREAUX ET
CÉLERI (1-7)



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



MENU DU 8 AU 12 SEPTEMBRE

Lundi 8

POTAGE PROVENÇAL
(1-7)

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



Mardi 9

CRÈME DE CHOU FLEUR AU
CURRY (1-7)

BOULETTE, SAUCE BRUNE (1-7-10-12-P)
PÂTES (1-3) (7)
PETITS POIS, CAROTTES



Jeudi 11

SAMOSSA DE LÉGUMES, SC
AIGRE DOUCE (1-6)
CRÈME D'ASPERGES (1-7)

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

SALADE DE TOMATES

ECRASÉ DE PDT (3-7)



Vendredi 12

VELOUTÉ DE POTIRON
(1-7)

CÔTE DE PORC SC BÉARNAISE (P)
GALETTE DE PDT (1)
CHOU ROUGE



MENU DU 15 AU 19 SEPTEMBRE

Lundi 15

BOUILLON VERMICELLE (1-7)



BRANDADE DE LA MER
SALADE
(1-3-4-7-12)

Mardi 16

POTAGE DE TOMATE (1-7)



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

 EPEAUTRE (1)



GRATIN DE COURGETTES (7)



LES
GOURMANDS
DISENT

Jeudi 18

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



POULET RÔTI,
COMPOTE DE POMMES
POMMES DE TERRE SAUTÉES

Vendredi 19

VELOUTÉ CAROTTE, NAVET
(1-7)



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

FROMAGE RÂPÉ (7)

(7)

MENU DU 22 AU 26 SEPTEMBRE

Lundi 22



CRÈME DE POIREAUX (1-7)
KÉBAB DE VOLAILLE (7)
CRUDITÉS, SC À L'AIL (3-7)
POMMES DE TERRE

Mardi 23



VELOUTÉ DE PANAIS (1-7)

LASAGNE BOLOGNAISE PUR
BŒUF (1-3-7-9)



LES
GOURMANDS
DISENT

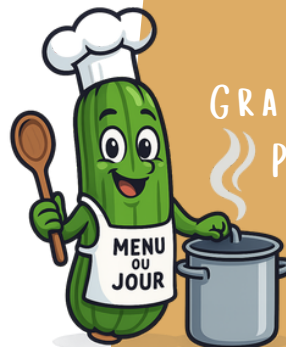
Jeudi 25



QUICHE LORRAINE
(1-3-7-P)
POTAGE CAROTTE, LAIT DE
COCO (1-7)

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

Vendredi 26



CRÈME DE COURGETTE AU
FROMAGE FRAIS (1-7)

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