



Les Gourmands Disent...

MENU OCTOBRE 2025

ÉCOLES COMMUNALES: TINTIGNY
ÉCOLES 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



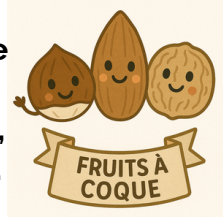
LES INFORMATIONS IMPORTANTES SONT INDIQUÉES LÀ OÙ VOUS VOYEZ CE LOGO !

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.



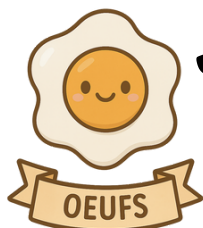
2

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.



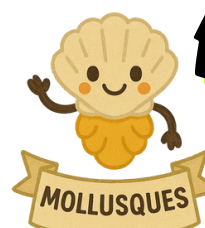
13

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, ...

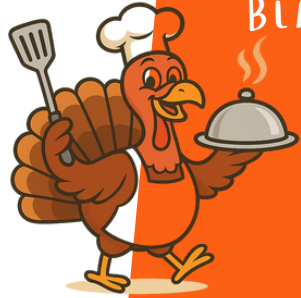
Pour que chacun puisse faire son choix en toute confiance, la lettre "P" est ajoutée dans nos menus lorsqu'un plat en contient.

MENU DU 29/09 AU 03/10

Lundi 29

POTAGE DE LÉGUMES
VERTS (1-7)

BLANQUETTE DE DINDE
À L'ANCIENNE
RIZ (1-7-9-10)



Mardi 30

POTAGE DE TOMATES ET
BOULETTES DE VOLAILLE (1-7)

PÂTES AU PESTO
ET TOMATES CERISES

(1-7-8)



Jeudi 2

GYOZA DE VOLAILLE, SC SOJA
(1-6-11)
POTAGE CHAMPIGNONS (1-7)

AIGUILLETES DE POULET PANÉES
(1)

DUO DE HARICOTS
POTATOES (7)



Vendredi 3

POTAGE POTIRON CURRY
(1-7)

TARTIFLETTE (7-P)
SALADE (1-3-12)



MENU DU 6 AU 10 OCTOBRE

Lundi

6

VELOUTÉ CAROTTES
LAIT DE COCO (1-7)

BURGER DE POISSON (1-4)
TZATZIKI ET SALADE (7)
ROSTI (1-3-7-12)



Mardi

7

MINISTRONE (1-7)

SAUCISSE ITALIENNE (P)
LÉGUMES RÔTIS DU SOLEIL
PÂTES (1)



Jeudi

9

NEMS DE LÉGUMES (1-6)
POTAGE DE BUTTERNUT (1-7)

MOUSSAKA (1-3-7)
BOEUF/AGNEAU



Vendredi

10

POTAGE CELERI POMMES (1-7-9)



BOUDIN (7-P)
COMPOTE DE POMMES
PDT GRENAILLES



MENU DU 13 AU 17 OCTOBRE

Lundi 13

SOUPE TOSCANE (1-7)

JAMBON BRAISÉ
SAUCE BRUNE
GRATIN DAUPHINOIS (3-7-P)
DUO DE CAROTTES



Mardi 14

POTAGE DE COURGETTES
ET BASILIC (1-7)

POULET BASQUAISE (1-7)
SEMOULE



LES
GOURMANDS
DISENT



Jeudi 16

FEUILLETÉ AU FROMAGE (1-3-7)
POTAGE DUBARRY (1-7)

GRATIN DE GNOCCHIS
VÉGÉTARIEN (1-3-7)

FROMAGE RÂPÉ (7)



Vendredi 17

POTAGE CAROTTE CURCUMA (1-7)

CHOUCRUTE
PURÉE (3-7)

