



Les Gourmands Disent...

MENU NOVEMBRE 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**



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



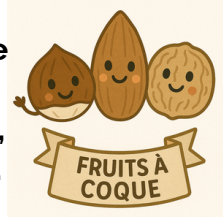
LES INFORMATIONS IMPORTANTES SONT INDIQUÉES LÀ OÙ VOUS VOYEZ CE LOGO !

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.



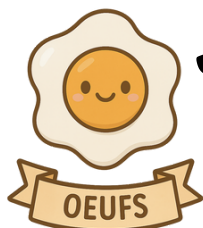
2

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.



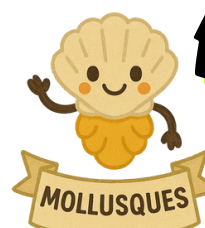
13

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 3 AU 7 NOVEMBRE

Lundi

3



TARTINADE DE LA
SORCIÈRE (1-7)

BURGER DU P'TIT MONSTRE
POMMES SAUTÉES
DUO DE CAROTTES (1-3-7-P)

FROMAGE (7)



DONUTS D'HALLOWEEN (1-6)



Mardi

4

CONCOMBRE FINES HERBES
(3-7-10)

FILET DE COLIN
SC CITRONNÉE AUX PETITS

LÉGUMES

ÉPAUTRE

(1-3-4-6-7-9-10-14)

FROMAGE (7)

FLAN PATISSIER (1-3-7)



5

Mercredi

SALADE COMPOSÉE
(1-3-7)

OEUF DUBARRY (1-3-7)
PARMENTIER

FROMAGE (7)

PÊCHE MELBA (1-3-7)



Jeudi

6

QUICHE SAUMON CIBOULETTE
(1-3-4-7)

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

FROMAGE (7)

FRUIT



Vendredi

7

SOUPE À L'OIGNON
(1-7)

GRATIN DE PÂTES
DÉS DE JAMBON ET BLETTES
(1-3-7-P)

FROMAGE (7)

YAOURT (7)



MENU DU 10 AU 14 NOVEMBRE

Lundi 10

PÂTÉ EN CROUTE DE
VOLAILLE (1-7)



BOULETTES SAUCE TOMATE
PÂTES (1-3-9-10-P)



FROMAGE (7)

LIÉGEOIS CHOCOLAT (7)

Mardi 11

FERIÉ !



12

Mercredi

SALADE DE CAROTTES (1-3-7)

SAUCISSE DE VOLAILLE
GNOCCHIS (1)
COURGETTE (1-7)



FROMAGE (7) 

POIRE BELLE-HÉLÈNE (1-3-7)

Jeudi 13

FEUILLETÉ DE VIANDE (1-3)

PAIN DE VIANDE DE BOEUF
SC BRUNE (3-7)
PURÉE

POÊLÉE CHAMPIGNONS

FROMAGE (7)

FRUIT



Vendredi 14

VELOUTÉ BROCOLI-CHÈVRE (1-7)

POTÉE HARICOTS -
POMMES DE TERRE (1-P)
SAUCISSE FUMÉE



FROMAGE (7)

YAOURT (7)



MENU DU 17 AU 21 NOVEMBRE

Lundi 17



TOAST MIMOSA (1-3)

CHAUSSEON DE DINDE
SAUCE CRÈME (1-7)
JARDINIÈRE DE LÉGUMES

FROMAGE (7)

CRÈME VANILLE (7)

Mardi 18



CÉLERI RÉMOULADE
(3-7-9-10)

BROCHETTE DE POISSON
SAUCE TARTARE
RISOTTO D'ÉPAUTRE
PETITS POIS (1-3-4-7)

FROMAGE (7) 

BANANA BREAD MAISON (1-3-7-8)



LES
GOURMANDS
DISENT

19

Mercredi



SALADE CÉSAR
(1-3-7-10)

PETITE SAUCISSE
SPÄTZLE (1-3-7-P)
COMPOTE DE POMMES

FROMAGE (7)

POMME AU FOUR

Jeudi 20

SAVEUR LATINE



EMPANADAS
(1-3-7)



CHILI SIN CARNE
RIZ (1-6-7-9)

FROMAGE (7)

PASTÉIS DE NATA
(1-3-7)



Vendredi 21

SOUPE CRÉCY (1-7)

HACHIS PARMENTIER DE BOEUF
AUX ÉPINARDS (1-3-7)

FROMAGE (7)

YAOURT (7)



MENU DU 24 AU 28 NOVEMBRE

Lundi 24

TOAST AU FROMAGE FRAIS
(1-3-7)



VOL AU VENT
CHAMPIGNONS
POMMES SAUTÉES
(1-3-7-9-10)

FROMAGE (7)

FLAN CARAMEL (7)

Mardi 25

CAROTTES RAPÉES
(3-7-9-10)



NUGGETS DE POISSONS
RIZ AUX PETITS LÉGUMES
SAUCE CURRY
(1-3-4-6-9-10)

FROMAGE (7)



FRUIT

26

Mercredi

SALADE GRECQUE
(1-3-7-10)

KEBAB DE VOLAILLE
POTATOES
CRUDITÉS (1-3-7-9-10)
SAUCE AIL

FROMAGE (7)

COUPE BANANA SPLIT (1-7)



Jeudi 27

CROISSILLON DUBARRY
(1-3-7)



CHOU FARCI (1-3-7-P)
STOEMP BROCOLIS

FROMAGE (7)

CHOU À LA CRÈME
(1-3-7)

Vendredi 28

POTAGE SAINT GERMAIN
(1-7)

PÂTES BOLOGNAISE
(1-9-10)

FROMAGE RAPÉ (7)

YAOURT (7)

