Les Gourmands Disent...

Menu Janvier 2026

CNDB

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.

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

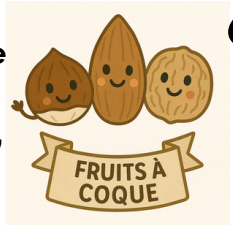
3 Utilisés dans les quiches, les gâteaux, les pâtes, les sauces comme la mayonnaise ou certaines panures.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

13 Légumineuse parfois utilisée dans les pains ou préparations sans gluten.

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 5 AU 9 JANVIER

Lundi 5

VELOUTÉ DE POIVRONS (1-7)

CORDON BLEU DE DINDE (1-7)
PETITS POIS ET CAROTTES
FRITES (1-7)

Mardi 6

SOUPE DE CHAMPIGNONS (1-7)

PÂTES CARBONARA

(1-3-7-P)

LES GOURMANDS DISENT

Jeudi 8

VELOUTÉ DE PANAIS (1-7)

STEAK HACHÉ DE BOEUF (1-7)
SC FORESTIÈRE
PDT GRENAILLES

Vendredi 9

VELOUTÉ BUTTERNUT
LAIT DE COCO (1-7)

FISH STICKS (1-4-7-10)
RISOTTO D'ÉPEAUTRE (1)
AUX PETITS LÉGUMES (1-7-12)
SC TARTARE (3-10-12)

La ferme de Habaru

MENU DU 12 AU 16 JANVIER

Lundi 12

SOUPE MULTI-LÉGUMES (1-7)

CROUSTILLANT FROMAGE (1-3-7)

SALADE (3-7-10-12)

PURÉE (3-7)

Mardi 13

SOUPE DE COURGETTES (1-7)

BOULETTES (P)

SC TOMATE (1-9)

PÂTES (1)

LES GOURMANDS DISENT

Jeudi 15

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR (1-7)

PILON DE POULET

COMPOTE

FRITES (1)

Vendredi 16

VELOUTÉ EXOTIQUE (1-7)

CÔTE DE PORC (P)

GRATIN DE CHOU-FLEUR (1-7)

SEMOULE

SC CHASSEUR (1-3-7)

MENU DU 19 AU 23 JANVIER

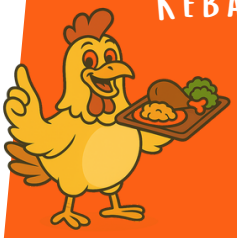
Lundi 19

SOUPE POIREAUX (1-7)

POISSON BLANC (4)
SC AUX PETITS LÉGUMES (1-7-9)
RIZ

Mardi 20

POTAGE CAROTTE COCO (1-7)



KEBAB DE VOLAILLE (1-7)
COLESLAW
FRITES

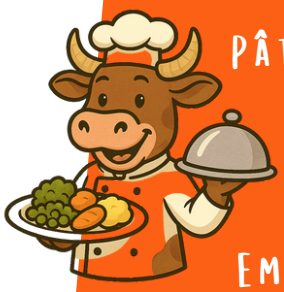
Jeudi 22

SOUPE POIVRONS BOURSIN (1-7)

CERVELAS ALSACIEN (7)
SC BRUNE (1-7-9)
STOEMP DE CAROTTES (3-7)

Vendredi 23

SOUPE VERMICELLES (1-7-9)



PÂTES BOLOGNAISE (1-7-9-12)

EMMENTHAL RAPÉ (7)

MENU DU 26 AU 30 JANVIER

Lundi 26

SOUPE CERFEUILLE (1-7)

TARTIFLETTE (1-7-P)
SALADE (3-7-9-10)

Mardi 27

SOUPE THAÏ AU CAROTTES (1-7)

NUGGETS DE POULET (1)
DUO DE CAROTTES FRITES (1)

BIO

LES GOURMANDS DISENT

Jeudi 29

MINESTRONE (1-7-9)

TORTELLINIS 4 FROMAGES (1-3-7)

EMMENTHAL RAPÉ (7)

Vendredi 30

VELOUTÉ DE BROCOLIS (1-7)

CHOUCROUTE (9-P)
PURÉE (3-7)