Les Gourmands Disent...

MENU MARS 2026

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.



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.



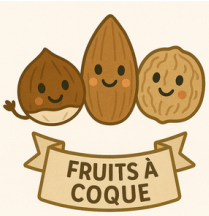
5 Cacahuètes et leurs dérivés (beurre de cacahuète, huile...). Très présents dans les plats exotiques ou les produits industriels.



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 2 AU 6 MARS

Lundi 2



TOAST CRABE (1-2-3-4-10)



VOL AU VENT (1-3-7-9)
CHAMPIGNONS
RIZ



FROMAGE BIO (7)

YAOURT À BOIRE (7)

Mardi 3

TABOULÉ DE CHOU FLEUR (1-7-9-10)



PÂTES CARBONARA (1-3-7-P)





FROMAGE RÂPÉ (7)



COOKIE ARTISANAL (1-3-7)



Mercredi 4



SALADE NIÇOISE (3-4-10)

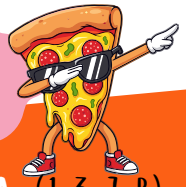


CUISSE DE POULET MARINÉE
PURÉE (3-7)



HARICOTS VERTS AU LARD (7-P)
SAUCE POULETTE (1-7)
FROMAGE (7)
PÊCHE MELBA (1-3-7-8)

Jeudi 5



PIZZA (1-3-7-P)



PETITE SAUCISSE (P)
POTATOES



COMPOTE
SAUCE BRUNE (1-7-10)
FROMAGE (7)



FRUIT

Vendredi 6





VELOUTÉ ORANGE & ORANGE (1)



BROCHETTE DE POISSON (1-3-4)



MÉLANGE DE CÉRÉALES (1-7)
FAÇON TABOULÉ AUX AGRUMES
SAUCE CITRON (1-7)







FROMAGE (7)



PANNA COTTA AUX AGRUMES (7)



MENU DU 9 AU 13 MARS

Lundi 9

PÂTÉ GRAND MÈRE (1-P)



FILET DE POULET



PDT GRENAILLES BIO

LÉGUMES RÔTIS

SAUCE AU PESTO (1-7)

FROMAGE (7)



CRÈME VANILLE (7)

Mardi 10

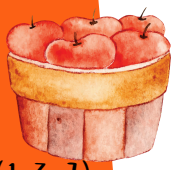


SALADE DE CONCOMBRE (7-10)

RISOTTO AUX (1-7-P)
PETITS POIS &
DÉS DE JAMBON



FROMAGE (7)



TARTE NORMANDE (1-3-7)



Mercredi 11

SALADE LIÉGEOISE (3-10-P)



FISH STICKS (1-3-4)

POLENTA (1-7)

RATATOUILLE





FROMAGE (7)

BAVAROIS FRUITS ROUGES (1-3-7)

Jeudi 12



QUICHE FROMAGE (1-3-7)



MOUSSAKA
BOEUF-AGNEAU
(1-3-7-9)



FROMAGE (7)



FRUIT

Vendredi 13



VELOUTÉ DE MAÏS (1-7)



TORTELLINI (1-3-7)
4 FROMAGES (1-7-9)

FROMAGE RÂPÉ (7)



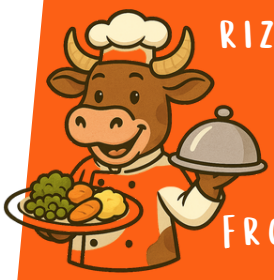
YAOURT
AUX FRUITS MIXÉS (7)

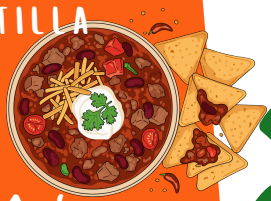
MENU DU 16 AU 20 MARS

Lundi 16

TOAST POULET CURRY (1-3-10)

CHILI CON CARNE DE BŒUF (9)
RIZ & TORTILLA





FROMAGE RÂPÉ (7)

FLAN CARAMEL (7)

Mardi 17

Happy St. Patrick's Day



COLESLAW À L'ANGLAISE (3-7-10)





IRISH STEW (1-7-9-10-P)

POMMES GRENAILLES VAPEURS



CHEDDAR (7)

BREAD & BUTTER PUDDING (1-3-7)



LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 18



SALADE GRECQUE (7-10)



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

FROMAGE (7)

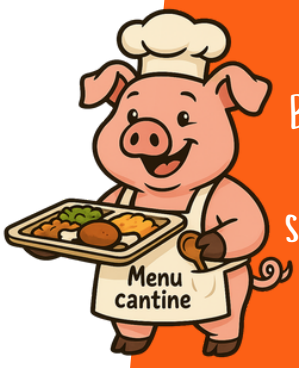


CHOU VANILLE (1-3-5-7-8)

Jeudi 19



EMPANADAS (1-3-7)



BURGER ARDENNAIS (1-3-7-P)

PÂTES (1-3-7)

SALADE DE CRUDITÉS

SAUCE LIÉGEOISE (1-7-10)

FROMAGE (7)



FRUIT

Vendredi 20

MINESTRONE & VERMICELLE (1-9)



BRANDADE DE LA MER (1-3-4-7-9)

SALADE



FROMAGE (7)

laitalage d'hélène

YAOURT AUX FRUITS ROUGES (7)

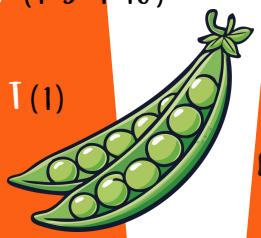
MENU DU 23 AU 27 MARS

Lundi 23



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

NUGGETS DE POULET (1)
GALETTES DE PDT
PETITS POIS (7)
SC BARBECUE (3-5-10)



FROMAGE (7)

COMPOTINE

Mardi 24

SALADE DE MAÏS (3-10)



SAUCISSE FROMAGE (7-9-P)
SPÂTZLE (1-3-7)
DUO DE CAROTTES (7)
SAUCE CRÈME (1-7-10)



FROMAGE (7)



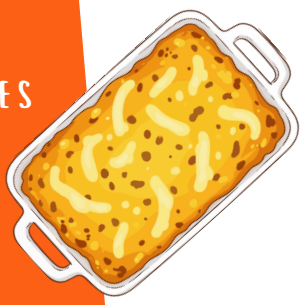
MADELEINE DE COMMERCY (1-3-7)

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 25

SALADE COMPOSÉE (3-7-10-P)

GRATIN DE COURGETTES
POULET & PDT
(1-3-7-9)



FROMAGE (7)



PARIS BREST (1-3-5-6-7-8)

Jeudi 26



CRÊPE FARCIE (1-3-6-7-11-P)



FILET DE CABILLAUD MEUNIÈRE (1-3-4-7)
JARDINIÈRE DE LÉGUMES (7)
SAUCE PÊCHEUR AU CURRY (1-2-7-9)



FROMAGE (7)



FRUIT

Vendredi 27



VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR (1-7-9)

LASAGNE DE BOEUF (1-3-7-9)



FROMAGE (7)

laitalage d'hélène

YAOURT
NATURE SUCRÉ (7)