Les Gourmands Disent...

Menu Mars 2026

Pierrard

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.

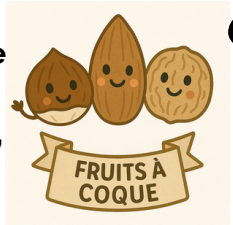
3 Utilisés dans les quiches, les gâteaux, les pâtes, les sauces comme la mayonnaise ou certaines panures.

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

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

GOÛTER: CROISSANT

SOUPER: TACOS FRITES

Mardi 3

PÂTES CARBONARA (1-3-7-P)
FROMAGE RÂPÉ (7)

GOÛTER: COOKIE

SOUPER: QUICHE ET SALADE

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 4

CUISSE DE POULET MARINÉE
PURÉE (3-7)
HARICOTS VERTS AU LARD
SAUCE POULETTE (7-P)
(1-7)

GOÛTER: MARS

SOUPER: SANDWICH
DAGO/ITALIEN/THON MAYO

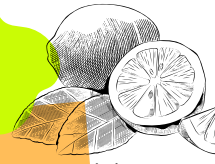
Jeudi 5

PETITE SAUCISSE (P)
FRITES
COMPOTE (1-7-10)
SAUCE BRUNE

GOÛTER: BROWNIE

SOUPER: GRATIN DE PÂTES AU JAMBON

Vendredi 6



(1)

BROCHETTE DE POISSON (1-3-4)
MÉLANGE DE CÉRÉALES (1-7)
FAÇON TABOULÉ AUX AGRUMES
SAUCE CITRON (1-7)

(7)

MENU DU 9 AU 13 MARS

Lundi 9

FILET DE POULET
FRITES
LÉGUMES RÔTIS
SAUCE AU PESTO (1-7)

GOÛTER: PAIN AU CHOCOLAT

SOUPER: CALZONE

Mardi 10

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

GOÛTER: CAKE FRAISE

SOUPER: AMÉRICAIN PRÉPARÉ
OU PÊCHE AU THON FRITES

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 11

FISH STICKS (1-3-4)
POLENTA (1-7)
RATATOUILLE

GOÛTER: KIT KAT

SOUPER: SANDWICH JAMBON
BEURRE/BOULETTE/PITA

Jeudi 12

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

GOÛTER: GAUFRE

SOUPER: TARTIFLETTE

Vendredi 13

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

FROMAGE RÂPÉ (7)

MENU DU 16 AU 20 MARS

Lundi 16

CHILI CON CARNE DE BŒUF (9)
RIZ & TORTILLA

GOÛTER: HUIT À LA CRÈME

SOUPER: FLAMMEKUECHE
SALADE

Mardi 17

IRISH STEW (1-7-9-10-P)
POMMES GRENAILLES VAPEURS

GOÛTER: PUDDING CHOCOLAT

SOUPER: CORDON BLEU ,FRITES
SALADE DE TOMATE

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 18

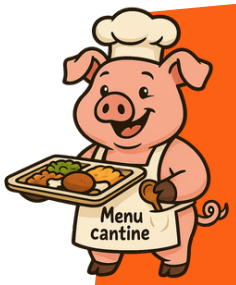
PAELLA TERRE ET MER

(1-2-4-9-14-P)

GOÛTER: SNICKERS

SOUPER: SANDWICH FROMAGE
BEURRE/GAUMAIS/CRABE

Jeudi 19



BURGER ARDENNAIS (1-3-7-P)
FRITES
SALADE DE CRUDITÉS
SAUCE LIÉGEOISE (1-7-10)

GOÛTER: CRÈPES

SOUPER: GRATIN MAC AND
CHEESE

Vendredi 20

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

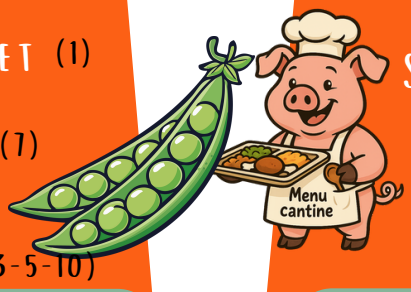
MENU DU 23 AU 27 MARS

Lundi 23

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

GOÛTER: GAUFRE CHOCOLAT

SOUPER: BOULETTES SAUCE PROVENÇALE ET PÂTES



Mardi 24

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

GOÛTER: FRANGIPANE

SOUPER: PANINI SAVOYARD

LES GOURMANDS DISENT

Mercredi 25

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

GOÛTER: LION

SOUPER: SANDWICH RÔTI MOUTARDE/SAUMON BOURSIN/DAGO

Jeudi 26

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

GOÛTER: TRIANGLE ABRICOT

SOUPER: GRATIN DE GNOCCHIS CHORIZO

Vendredi 27

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