

*Les Gourmends Disent...*

**MENU**

**JUIN**

**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



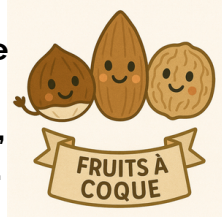
LES INFORMATIONS IMPORTANTES SONT INDIQUÉES LÀ OÙ VOUS VOYEZ CE LOGO !

# 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.



**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 1 AU 5 JUIN

## Lundi 1



TOAST OEUF MIMOSA (1-3-10)

(7-P)

MIGNON DE PORC SAUCE CRÈME

MÉLANGE DE CÉRÉALES (1)

RATATOUILLE (9)

FROMAGE (7)



GLACE (7)



## Mardi 2

SALADE DE MAÏS

(3-7-10)

(1-3-7)

CROUSTILLANT FROMAGE

SALADE DE PÂTES COMPLÈTES (1-3-10)

PETITS POIS

FROMAGE (7)



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



## 3

### Mercredi

SALADE COMPOSÉE (3-7-10)

(1-9-12)



PÂTES BOLOGNAISE

FROMAGE RAPÉ (7)



PÊCHE MELBA (1-3-7)

LES GOURMANDS  
DISENT



## Jeudi 4



QUICHE FROMAGE (1-3-7)



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

SALADE

FROMAGE (7)

FRUIT



## Vendredi 5



CÉLERI RÉMOULADE (3-7-9-10)

(1-3)

ESCALOPE DE POULET PANÉ

POTATOES

CHOU FLEUR AU GRATIN (1-7)



FROMAGE (7)

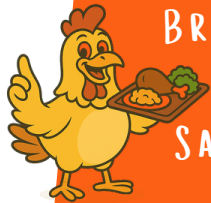
YAOURT (7)



# MENU DU 8 AU 12 JUIN

Lundi 8

PÂTÉ GRAND-MÈRE  
(1-7-P)



BROCHETTE DE POULET  
SEMoule (1)  
SAUCE CHAMPIGNONS (1-7)



FROMAGE (7)



PUDDING CHOCOLAT  
(1-3-7)

Mardi 9

MACÉDOINE DE LÉGUMES  
(3-7-10)



POISSON (4)  
STOEMP CAROTTE (3-7)

FROMAGE (7)



TARTE AUX POMMES  
(1-3-7)

10



SALADE GRECQUES (3-7-10)



Mercredi



JAMBON BRAISÉ (P)  
RIZ  
CRUDITÉS (3-10-12)



FROMAGE (7)



POIRE BELLE-HÉLÈNE (1-3-7)

Jeudi 11

NEM DE LÉGUMES  
(1-9)



DONUTS DE POULET (1-3-7)  
POMMES DE TERRE CUBES  
HARICOTS (7)



FROMAGE (7)

FRUIT



Vendredi 12

SALADE DE BETTERAVES  
(3-10-12)



TORTELLINIS RICOTTA  
EPINARD (1-3-7)

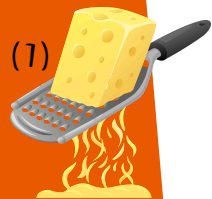


SAUCE FROMAGE (1-7)

FROMAGE RAPÉ (7)



YAOURT (7)



# MENU DU 15 AU 19 JUIN

Lundi 15

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



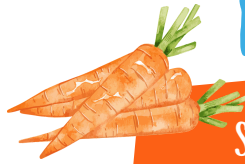
HACHIS PARMENTIER  
VÉGÉTARIEN (1-3-6-7)

FROMAGE (7)



GLACE (7)

Mardi 16



SALADE DE CAROTTES (3-10)  
RAPÉES



CÔTE DE PORC (P)  
TABOULÉ AUX LÉGUMES  
(1-3-9-10)



FROMAGE (7)



COOKIE (1-3-7-8)



17

Mercredi

SALADE CÉSAR (1-3-10)



FISH STICKS (1-4)

RIZ

JULIENNE DE LÉGUMES (9)

SAUCE TARTARE (3-10)

FROMAGE (7)

BANANA SPLIT (1-3-7)

Jeudi 18

CRÊPE FARCIE AU FROMAGE  
(1-3-7)



KEBAB DE VOLAILLE (7)

POTATOES

COLESLAW

SAUCE AIL (3-10)

FROMAGE (7)

FRUIT



Vendredi 19



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR  
(3-10)

BOUDIN BLANC (P)

GALETTES DE PDT (1-3)

COMPOTE

FROMAGE (7)

YAOURT (7)



# MENU DU 22 AU 26 JUIN

Lundi 22

TOAST FROMAGE FRAIS (1-7)

BOULETTES SAUCE TOMATE (1-P)  
PÂTES (1)



FROMAGE (7)



FLAN CARAMEL (3-7)

Mardi 23



SALADE TOMATE MOZZA (3-10)



PILONS DE POULET (1-P)  
GRATIN DAUPHINOIS (1-7)



DUO DE CAROTTES



FROMAGE (7)

CHOU À LA CRÈME (1-3-7)

24

Mercredi

SALADE NIÇOISE (3-4-10)

GRATIN DE GNOCCHIS (1-3-7-P)

FROMAGE (7)



BAVAROIS FRUITS ROUGES (1-3-7)

Jeudi 25

GASPACHO DE CONCOMBRE (9)

BOUCHÉE VÉGÉTARIENNE (1-3)

SALADE DE RIZ

SALADE DE CONCOMBRE (3-10)

TZATZIKI (7)

FROMAGE (7)

FRUIT



Vendredi 26

CHOU ROUGE AUX POMMES (3-10)

GRATIN DE PÂTES  
JAMBON ET BLETES (1-7-P)



FROMAGE (7)

YAOURT (7)



# MENU DU 29 JUIN AU 3 JUILLET

Lundi 29



TOAST CRABE (1-3-4-10-14)



CORDON BLEU DE DINDE (1-7)

POMMES GRENAILLES

PETITS POIS CAROTTES

FROMAGE (7)

DESSERT LACTÉ (7)

Mardi 30

CRUDITÉS (3-10)



POISSON AUX PETITS LÉGUMES (1-4-7)

RIZ

FROMAGE (7)

PÂTISSERIE (1-3-7-8)



LES  
GOURMANDS  
DISENT

Mercrredi 1

SALADE CAMPAGNARDE (3-7-10-P)



OMELETTE (3-7)

PÂTES (1)

RATATOUILLE (9)

FROMAGE (7)

DESSERT DU JOUR

(1-3-7-8)

Jeudi 2

ENTRÉE DU JOUR

(1-2-3-4-7-9-P)

HAMBURGER DE VOLAILLE (1)

POTATOES

SALADE



FROMAGE (7)

FRUIT



Vendredi 3

CHIPS (1)

HOT DOG (1-P)

TOMATES CERISES

FROMAGE (7)

YAOURT À BOIRE (7)

