

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

## MENUS SANS VIANDE

Semaine du 09 au 13 mars 2020

LUNDI	MARDI
<p><i>Tarte au fromage</i></p> <p><i>Poisson poêlé au beurre</i> <i>Coquillettes</i> <i>Potatoes</i></p> <p><u><i>Coulommiers</i></u> <i>Petit suisse aux fruits</i> <i>Fruit</i> <u><i>Crème dessert pistache</i></u></p>	<p><i>Potage (poireaux et pommes de terre)</i> <i>Salade Louisiane</i></p> <p><i>Omelette au fromage</i> <i>Lentilles au jus</i> <i>Poêlée de légumes</i></p> <p><u><i>St Bricet</i></u> <i>Faisselle</i> <u><i>Fruit</i></u>  <i>Galette bretonne</i></p>
MERCREDI	JEUDI
<p><i>Macédoine de légumes et pointes d'asperges</i> <i>Sardine à la tomate</i></p> <p><i>Brochette de poisson pané</i> <i>Filet de lieu à l'aneth</i> <i>Chou-fleur au fromage</i> <i>Salsifis et pdt à la crème</i></p> <p><u><i>Vache qui rit</i></u> <i>Yaourt aux fruits mixés</i> <i>Fruit</i> <u><i>Far breton aux pruneaux</i></u> </p>	<p><i>Menu <b>Végétarien</b></i></p> <p><i>Œuf dur</i>  <i>mayonnaise</i></p> <p><i>Crêpe au fromage</i></p> <p><i>Haricots verts persillés</i></p> <p><i>Pâtisserie</i></p>
VENDREDI	« INFORMATIONS »
<p><i>Salade de radis aux abricots secs</i>  <i>Surimi mayonnaise</i></p> <p><i>Brandade de poisson (pc)</i>  <i>Haché de thon à la niçoise</i> <i>Gratin de légumes</i> <i>Purée</i></p> <p><i>Camembert</i>  <i>Yaourt aromatisé</i> <i>Fruit</i> <i>Liégeois chocolat</i></p>	<p><i>Salade Louisiane</i> : Maïs, haricots rouges, tomates</p> <p> : <i>Produit local</i></p> <p> : <i>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</i></p> <p><u><i>En souligné</i></u> : Les préconisations conformes au plan alimentaire.</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

## MENUS SANS VIANDE

Semaine du 16 au 20 mars 2020

LUNDI	MARDI
<p><i>Friand au fromage</i> <i>Potage (velouté de tomate)</i></p> <p><i>Pané fromager</i> <i>Jeunes carottes confites</i> <i>Haricots beurre</i></p> <p><i>Tomme blanche</i> <i>Fromage blanc sucré</i> <i>Fruit</i>  <i>Crème dessert caramel</i></p>	<p><i>Tomate vinaigrette</i> <i>Salade verte</i></p> <p><i>Spaghetti au thon façon napolitaine (pc)</i> </p> <p><i>Buchette</i> <i>Yaourt aromatisé</i> <i>Fruit</i>  <i>Tarte aux fruits</i></p>
MERCREDI	JEUDI
<p><i>Taboulé</i>  <i>Œuf dur mayonnaise</i></p> <p><i>Poisson poêlé</i> <i>Courgettes à la crème</i> <i>Beignets de chou-fleur</i></p> <p><i>Yaourt sucré</i> <i>Pont l'évêque</i> <i>Banane</i> <i>Mousse au chocolat</i> </p>	<p><i>Pomelos en quartiers</i></p> <p><i>Feuilleté de poisson beurre blanc</i> <i>Filet de lieu frais sauce provençale</i> <i>Gratin d'épinards</i> <i>Pommes röstis</i></p> <p><i>Brie</i>  <i>Kiri</i> <i>Fruit</i> <i>Gâteau de semoule</i></p>
VENDREDI	« INFORMATIONS »
 <p><i>Menu Végétarien</i></p> <p><i>Concombres au yaourt</i></p> <p><i>Falafels à la sauce tomate</i></p> <p><i>Boulghour</i></p> <p><i>Compote de pommes</i></p>	<p><i>Spaghetti façon napolitaine</i> : pâtes, thon, compotée de tomate, fromage râpé.</p> <p> : <i>Produit local</i></p> <p> : <i>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</i></p> <p><i>En souligné</i> : Les préconisations conformes au plan alimentaire</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

## MENUS SANS VIANDE

Semaine du 23 au 27 mars 2020

LUNDI	MARDI
<p><i>Betteraves vinaigrette au miel</i> <i>Radis beurre</i></p> <p><i>Poisson en sauce</i> <i>Pommes sautées</i> <i>Riz</i></p> <p><i>Mimolette</i> <u><i>Yaourt aux fruits mixés</i></u> <u><i>Fruit</i></u>  <i>Liégeois vanille</i></p>	<p><i>Carottes râpées vinaigrette à l'échalote</i>  <i>Potage aux 7 légumes</i></p> <p><i>Aiguillettes de merlu sauce crevettes</i> <i>Colin gratiné au fromage</i> <i>Gratin dauphinois</i> <i>Macaroni</i></p> <p><u><i>Coulommiers</i></u> <i>Samos</i> <i>Fruit</i> <u><i>Crème dessert chocolat</i></u></p>
MERCREDI	JEUDI
<p><i>Friand au fromage</i> <i>Macédoine à la russe</i></p> <p><i>Pané de blé épinards et fromage</i> <i>Chou-fleur</i> <i>Haricots verts persillés</i></p> <p><u><i>Tomme noire</i></u> <i>Vache qui rit</i> <i>Fruit</i> <u><i>Quatre-quarts</i></u> </p>	<p> <i>Menu Végétarien</i> <i>Salade verte</i> <i>vinaigrette à la crème et aux herbes</i></p> <p><i>Parmentier de légumes (pc)</i> </p> <p><i>Fromage blanc sucré</i></p> <p><i>Cookies vanille et aux pépites de chocolat</i> </p>
VENDREDI	« INFORMATIONS »
<p><i>Salade de pâtes</i></p> <p><i>Feuilleté de poisson au beurre blanc</i> <i>Beignets de brocolis</i> <i>Haricots plats à la tomate fraîche</i></p> <p><i>Edam</i> <u><i>Petit suisse sucré</i></u> <i>Fruit</i>  <u><i>Flan nappé caramel</i></u></p>	<p><u><i>Macédoine à la russe</i></u> : Macédoine, œuf dur, thon, mayonnaise</p> <p><u><i>Parmentier de légumes</i></u> : Purée de pommes de terre, carottes, haricots rouge, fèves, poivrons, oignons, tomates</p> <p> : <i>Produit local</i></p> <p> : <u><i>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</i></u></p> <p><u><i>En souligné</i></u> : Les préconisations conformes au plan alimentaire</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

## MENUS SANS VIANDE

Semaine du 30 mars au 03 avril 2020

LUNDI	MARDI
<p>Salade de maïs au thon Pamplemousse</p> <p>Poisson en sauce Haricots beurre Semoule</p> <p>Gouda Yaourt sucré Fruit  Crème dessert praliné</p>	<p><b>Menu Végétarien</b></p> <p>Tomates mozzarella</p> <p>Lasagnes végétariennes (pc)</p> <p>Compote de pommes</p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Salade piémontaise (sans viande) </p> <p>Omelette Petit pois Purée de céleri </p> <p>Yaourt à la vanille Rondelé ail et fines herbes Fruit  Crème dessert popcorn </p>	<p>Salade croquante Salade verte </p> <p>Pizza au fromage garnie (sans viande) (pc)</p> <p>St Paulin Pavé ½ sel Fruit Pâtisserie</p>
VENREDI	« INFORMATIONS »
<p>Salade Marco Polo </p> <p>Potage (velouté de champignons)</p> <p>Poisson meunière Filet de hoki poêlé au beurre Duo de carottes Printanière de légumes</p> <p>Croc-lait Samos Banane Mousse au chocolat</p>	<p><u>Salade piémontaise</u> : Pommes de terre, tomates, , poivrons, olives, cornichons, œuf dur, mayonnaise</p> <p><u>Salade Marco Polo</u> : Pâtes, surimi, poivrons, mayonnaise</p> <p><u>Salade croquante</u> : Carottes, radis, chou blanc</p> <p><u>Pizza au fromage garnie</u> : Pizza + salade de pommes de terre, mais, tomate, poivrons, échalote.</p> <p> : <b>Produit local</b></p> <p> : <b>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</b></p> <p><u>En souligné</u> : Les préconisations conformes au plan alimentaire</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

**MENUS SANS VIANDE Centres de Loisirs IDF et Ecoles Picardie**

**Semaine du 06 au 10 avril 2020**

LUNDI	MARDI
 <p style="text-align: center;"><b>Menu Végétarien</b></p> <p>Œuf dur (mayonnaise en dosette)</p> <p>Curry de lentilles (pc)</p> <p>Yaourt nature au sucre de canne</p> <p>Fruit </p> 	<p>Salade coleslaw  Sardine à l'huile</p> <p>Pané de blé tomates mozzarella Beignets de brocolis Gratin de courgettes</p> <p>Yaourt aromatisé <u>Chanteneige</u> Fruit <u>Riz au lait</u></p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Pomelos Salade de radis aux abricots secs </p> <p>Omelette Julienne de légumes Gratin dauphinois</p> <p><u>Saint-Nectaire</u> Samos <u>Fruit</u> Salade de fruits frais</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Menu spécial Pâques</b></p>
VENDREDI	« INFORMATIONS »
<p>Friand au fromage</p> <p>Marmite de poissons Beignets de calamars et sauce tartare  Fusilli Mijoté de légumes</p> <p>Petit moulé Yaourt à boire <u>Banane</u> Liégeois vanille</p>	<p><u>Mijoté de légumes du jardin</u> : Carottes, haricots plats, chou-fleur</p> <p><u>Curry de lentilles</u> : Lentilles, carottes, petits pois, pommes de terre, oignons, persil.</p> <p> : <b>Produit local</b></p> <p> : <u>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</u></p> <p><u>En souligné</u> : Les préconisations conformes au plan alimentaire</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

**MENUS SANS VIANDE Centres de Loisirs**

**Semaine du 13 au 17 avril 2020**

LUNDI	MARDI
	<p><i>Betteraves vinaigrette</i> </p> <p><i>Poisson pané</i></p> <p><i>Haricots verts persillés</i></p> <p><i>St Môret</i></p> <p><i>Compote de pommes</i> </p>
MERCREDI	JEUDI
<p><i>Salade brésilienne</i></p> <p><i>Colin gratiné au fromage</i> <i>Frites</i> <i>Gratin de ratatouille</i></p> <p><u><i>Cantal</i></u> <i>Kiri</i> <i>Fruit</i> <i>Mousse à la framboise</i> </p>	<p><i>Salade fermière (sans viande)</i></p> <p><i>Falafels en sauce</i> <i>Chou-fleur et brocolis</i> <i>Lentilles vertes</i></p> <p><i>Carré de l'est</i> <u><i>Fromage frais sucré</i></u> <u><i>Fruit</i></u> <i>Chocolat liégeois</i></p>
VENDREDI	« INFORMATIONS »
<p><i>Carottes râpées</i> </p> <p><i>Terrine de maquereau aux aromates</i></p> <p><i>Aiguillettes de saumon meunière</i> <i>Pavé de merlu sauce nordique</i> <i>Penne au beurre</i> <i>Pommes vapeur persillées</i></p> <p><u><i>Yaourt aromatisé</i></u> <i>Rondelé au bleu</i> <u><i>Fruit</i></u> </p> <p><i>Crème dessert praliné</i></p>	<p><u><i>Salade brésilienne</i></u> : Pdt, cœurs de palmier, tomates, petits pois, maïs</p> <p><u><i>Salade fermière</i></u> : Pdt, tomates, haricots verts,</p> <p><u><i>Sauce nordique</i></u> : crème fraîche, aneth</p> <p> : <b>Produit local</b></p> <p> : <b>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</b></p> <p><u><i>En souligné</i></u> : Les préconisations conformes au plan alimentaire</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

## MENUS SANS VIANDE Ecoles IDF et Centres de Loisirs Picardie Semaine du 20 au 24 avril 2020

LUNDI	MARDI
 <p><b>Menu Végétarien</b></p> <p>Tomates vinaigrette balsamique</p> <p>Pané fromager</p> <p>Carottes au beurre</p> <p>Banane</p>	<p>Macédoine vinaigrette Œuf dur mayonnaise</p> <p>Poisson en sauce Pommes de terre en quartiers Flageolets</p> <p>Petit filou <u>Yaourt sucré</u> <u>Fruit</u>  Mousse au citron</p>
MERCREDI	JEUDI
<p>Potage andalou (gaspacho)</p> <p>Aiguillettes de poisson aux céréales Farfalle Purée de potiron </p> <p><u>Fromage ovale</u> Vache Picon Fruit <u>Clafoutis aux poires et amandes</u> </p>	<p>Crêpe au fromage Pomelos en quartiers</p> <p>Pané de blé tomates mozzarella Gratin de chou-fleur Petit pois à la française</p> <p>Livarot <u>Petit suisse sucré</u> <u>Fruit</u>  Crème dessert caramel</p>
VENDREDI	« INFORMATIONS »
<p>Salade du Puy Concombres vinaigrette </p> <p>Filet de lieu « frais » sauce citron vert Colin meunière et citron Epinards à la crème Pommes rôtis</p> <p><u>Camembert</u> Fromage frais aux fruits Fruit <u>Gâteau marbré au chocolat</u></p>	<p><u>Salade du Puy</u> : lentilles, carottes, maïs, échalote</p> <p> : <b>Produit local</b></p> <p> : <b><u>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</u></b></p> <p><u>En souligné</u> : Les préconisations conformes au plan alimentaire</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »

# armor cuisine

la cuisine traditionnelle au service de la collectivité

## MENUS SANS VIANDE

Semaine du 27 avril au 01 mai 2020

LUNDI	MARDI
<p>Tomate antiboise Tarte provençale</p> <p>Croquant au fromage Pommes de terre au four Macaroni</p> <p>Coulommiers <u>Yaourt aromatisé</u> <u>Fruit</u> LOCAL Liégeois café</p>	<p>Radis beurre Salade verte AB</p> <p>Nuggets de poisson et ketchup Filet de colin beurre blanc Gratin de légumes Riz</p> <p><u>Tartare nature</u> Société crème Fruit <u>Pâtisserie</u></p>
MERCREDI	JEUDI
 <p>Menu <b>Végétarien</b></p> <p>Salade grecque ☰</p> <p>Tortilla au fromage ☰</p> <p>Pommes rissolées</p> <p>Tarte au flan noix de coco ☰</p> 	<p>Terrine de légumes mayonnaise</p> <p>Boulettes de sarrasin Poêlée forestière Haricots beurre</p> <p><u>Buchette</u> Fromage frais aromatisé <u>Fruit</u> AB Pêches au sirop</p>
VENDREDI	« INFORMATIONS »
	<p><u>Tomate antiboise</u> : Thon et poivrons</p> <p><u>Salade grecque</u> : Concombres, tomates, féta, olives noires et vertes.</p> <p><u>Tortilla au fromage</u> : Pdt, oignons, fromage</p> <p> : <b>Produit local</b></p> <p> : <b>Plat fait maison / l'ensemble des vinaigrettes et mayonnaises sont faites maison.</b></p> <p><u>En souligné</u> : Les préconisations conformes au plan alimentaire</p>

« Votre traiteur vous souhaite un très bon appétit »