



# Menus Cadours

Semaine n°04 : du 20 au 24 Janvier 2020



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Salade verte	Salade exotique bio <b>B</b>	Salade western	Potage de légumes <b>BIO</b>	Salade coleslaw
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	<b>Saucisse de Toulouse</b> <i>s/viande : Flan de légumes s/porc : Rôti de dinde</i>	Colin meunière citron	Paupiette de veau au jus <i>s/viande : Feuilleté au fromage</i>	Omelette <b>BIO</b>	Sauté de bœuf stroganoff <i>s/viande : filet de colin sauce normande</i>
	Lentilles bio <b>B</b>	Carottes persillées	Poêlée de légumes	Purée de pommes de terre <b>BIO</b>	Pâtes papillons bio <b>B</b>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Petit fromage frais ail et fines herbes	Fromage frais sucré	Vache qui rit	Yaourt nature sucré <b>BIO</b>	Coulommiers
<b>DESSERT</b>	Flan nappé caramel	Kiwi	Pomme bio <b>B</b>	Fruit <b>BIO</b>	Liégeois chocolat

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade exotique: riz, ananas, maïs  
Salade western: haricots rouges, maïs, poivron  
Salade coleslaw: carotte, chou blanc mayonnaise

P.A. n°2

**A** Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°05 : du 27 au 31 Janvier 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	P. de terre échalote bio <b>B</b>	Potage de légumes <b>BIO</b>	Chou rouge bio vinaigrette <b>B</b>	Carottes râpées	<b>Pâté de campagne</b> <i>s/porc:Œuf dur mayonnaise</i>
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Cordon bleu <i>S/viande : poisson pané citron</i>	Tajine de légumes aux pois chiches et semoule <b>A</b> (Plat complet sans viande)	Chili con carne (Plat complet) <i>S/viande : chili de légumes et riz</i>	<b>Rôti de porc au jus</b> <i>S/viande s/porc : Cake au fromage</i>	Fiet de lieu sauce citron
	Haricots verts	***	***	<b>Petits pois cuisinés</b> <i>s/viande s/porc : petits pois au jus</i>	Purée d'épinards
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Edam	Emmental <b>BIO</b>	Fromage blanc nature + sucre	Gouda bio <b>B</b>	Brie
<b>DESSERT</b>	Orange	Fruit <b>BIO</b>	Purée de pommes <b>M</b>	Crêpe de la chandeleur	Banane bio <b>B</b>

En gras les plats contenant du porc

**B bio**  
1 élément bio/jour et 1 repas Bio/semaine

**L Local**  
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°3



**L** Circuits courts/ Produits locaux

**M** maison **B** bio

**A** Alternatif

**R**

**Race Valette**

**ALBU**

**ALBU**

**ALBU**

**Ansamble**  
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

# Menus Cadours

Semaine n°06 : du 3 au 7 Février 2020



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	Destination Lorraine	VENREDI
ENTRÉE	Chou-fleur vinaigrette BIO	Carottes râpées vinaigrette	Lentilles bio à l'échalote	Salade verte bio	Salade Incas bio
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux oignons BIO <i>S/viande : Nuggets de blé</i>	Escalope de dinde au curry <i>S/viande : Filet de colin sauce curry</i>	Pizza au fromage	<b>Potée Lorraine</b> <i>S/viande s/porc : Tortilla</i>	Beignets de poisson citron
	Semoule BIO	Pâtes bio tortis	Poêlée de légumes	<b>et ses légumes</b>	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré BIO	Emmental	Fromage frais au sel de Guérande	Carré fromager	Cotentin
DESSERT	Pomme BIO	Compote de poire	Flan nappé caramel	Tarte aux questches	Kiwi

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Incas: riz, carottes, maïs

P.A. n°4

Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°07 : du 10 au 14 Février 2020

VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE	Salade verte	Betteraves échalotes	Potage de légumes	Pâtes bio au basilic	Taboulé BIO
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de bœuf sauce tomate <i>S/viande : Caroline au fromage</i>	Filet de colin sauce crevettes	Poulet rôti <i>s/ viande : Omelette</i>	Croc blé épinards fromage	<b>Chou-fleur à la parisienne (Plat complet)</b> <i>S/viande: Cake aux légumes s/ porc : chou fleur à la volaille</i>
	Carottes bio	Riz créole bio	Purée de p. de terre	Petits pois	*** <i>S/viande: chou fleur béchamel</i>
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Edam	Brie bio	Fromage blanc sucré	Tomme BIO
DESSERT	Barre bretonne	Poire	Orange	Purée de pommes	Madeleine BIO

En gras les plats contenant du porc

1 élément bio/jour et 1 repas Bio/semaine

Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°5



Circuits courts/ Produits locaux maison bio Alternatif Qualité Race Vache Sans OGM Tendance

**Ansamble**  
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

# Menus Cadours

Semaine n°08 : du 17 au 21 Février 2020

VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Chou rouge bio vinaigrette <b>B</b>	Salade de blé bio aux petits légumes <b>B</b>	Betteraves BIO <b>B</b>	Carottes râpées vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de dinde aux champignons <i>s/viande : Omelette aux champignons</i>	Lasagnes bolognaise (Plat complet) <i>s/viande : Flan de légumes</i>	Colin meunière citron	Chili sin carne BIO (Plat complet sans viande) <b>A</b>	Blanquette de poisson
	Haricots verts bio <b>B</b>	*** <i>s/viande : macaroni</i>	Epinards à la crème	***	Semoule bio dorée <b>B</b>
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Camembert	Mimolette	Yaourt nature sucré BIO	Fondu président
DESSERT	Moelleux au chocolat <b>M</b>	Purée pomme poire <b>M</b>	Clémentines	Pomme BIO	Flan nappé caramel



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw: carottes, chou blanc, mayonnaise  
Salade antillaise: riz, ananas, poivrons  
Salade de pâtes tricolore: pâtes tricolores, poivrons rouges et verts

P.A. n°1

Semaine n°09 : du 24 au 28 Février 2020

	LUNDI	MARDI GRAS	LES CENDRES	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte bio <b>B</b>	Salade antillaise	Salade de pâtes BIO <b>B bio</b>	Potage de légumes bio <b>B</b>	Salade coleslaw bio <b>B</b>
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Saucisse de Toulouse <i>s/viande: Nuggets de blé s/porc : Escalope de dinde</i>	Filet de lieu sauce curry	Omelette BIO	Couscous aux boulettes d'agneau (Plat complet) <i>s/viande : couscous de légumes</i>	Goulash de bœuf <i>s/viande : Filet de colin sauce tomate</i>
	Haricots blancs	Carottes braisées bio <b>B</b>	Petits pois BIO	***	Purée de p. de terre
PRODUIT LAITIER	Bûchette mi chèvre	Yaourt nature sucré	Camembert BIO	Edam	Cotentin
DESSERT	Crème dessert vanille	Beignet de Mardi Gras au chocolat	Banane BIO	Pomme	Mousse au chocolat

**A** Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

**B bio**  
1 élément bio/jour et 1 repas Bio/semaine  
**L Local**

Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°2



**L** Circuits courts/ Produits locaux

**M** maison **B bio**

**A** Alternatif



**Ansamble**  
UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

# Menus Cadours

Semaine n°10 : du 2 au 6 Mars 2020



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <b>B bio</b>	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Semoule bio Fantaisie <b>B</b>	Chou blanc bio aux raisins <b>B</b>	Salade Arlequin	Céleri bio rémoulade <b>B</b>	<b>Saucisson à l'ail</b> <i>s/porc:Œuf dur mayonnaise</i>
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Emincé de dinde tandoori <i>S/viande : Filet de colin tandoori</i>	<b>Parmentier de lentilles corail et carottes</b> <b>A</b> <b>(Plat complet sans viande)</b>	<b>Jambon blanc</b> <i>s/viande : Tarte aux légumes s/porc : jambon de dinde</i>	Sauté de Boeuf BIO <i>S/viande : Omelette aux fines herbes</i>	Filet de colin sauce crème
	Poêlée de légumes	***	Chou-fleur bio béchamel <b>B</b>	Coquillettes	Riz bio aux petits légumes <b>B</b>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Emmental	Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Fromage frais au sel de Guérande	Brie
<b>DESSERT</b>	Pomme	Gaufre au chocolat	Liégeois vanille	Purée pomme orange <b>M</b>	Kiwi

Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs  
Salade arlequin: p. de terre, maïs, petits pois  
Salade Maro Polo: Pâtes, poivrons, surimi  
Salade Western: haricots rouges, maïs, poivrons

P.A. n°3

**A** Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

Semaine n°11 : du 9 au 13 Mars 2020

	LUNDI <b>B bio</b>	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>ENTRÉE</b>	Potage de légumes BIO	Salade verte bio <b>B</b>	Salade Western	Carottes râpées bio vinaigrette <b>B</b>	Salade Marco Polo
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	<b>Sauté de porc BIO</b> <i>S/viande s/porc : Gratin de poisson</i>	Tortis bolognaise (Plat complet) <i>S/viande : Croq à l'italienne</i>	Pizza au fromage	Cordon bleu <i>S/viande : Caroline au fromage</i>	Filet de lieu sauce normande
	Semoule	*** <i>s/viande : Tortis</i>	Haricots verts bio persillés <b>B</b>	<b>Petits pois cuisinés</b> <i>S/viande s/porc : petit pois au jus</i>	Purée de brocolis
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Yaourt nature sucré BIO	Fondu président	Bûchette mi-chèvre	Coulommiers	Gouda
<b>DESSERT</b>	Pomme BIO	Flan nappé caramel	Purée pomme ananas <b>M</b>	Semoule au lait <b>M</b>	Banane bio <b>B</b>

En gras les plats contenant du porc

**B bio**  
1 élément bio/jour et 1 repas Bio/semaine

**L Local**  
Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°4



**L** Circuits courts/ Produits locaux **M** maison **B** bio **A** Alternatif



UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE AU PLUS PRES DES TERRITOIRES

# Menus Cadours

Semaine n°12 : du 16 au 20 Mars 2020



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>ENTRÉE</b>	Salade verte bio <b>B</b>	Carottes râpées	<b>B</b> Chou blanc bio vinaigrette	<b>B</b> Pâtes bio au basilic	Salade de blé fantaisie BIO
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Sauté de bœuf printanier <i>S/ viande : feuilleté du pêcheur</i>	Filet de colin sauce aurore	Tajine de volaille à l'orientale <i>S/viande : tajine de légumes aux pois chiche</i>	Nuggets de blé <b>A</b>	<b>Rôti de porc BIO</b> <i>S/viande s/ porc : Tortilla</i>
	Carottes braisées	Riz pilaf bio <b>B</b>	Semoule dorée	Epinards béchamel	Chou-fleur Bio persillé
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Yaourt nature sucré	Edam	Brie	Fromage blanc sucré	Emmental BIO <b>B</b>
<b>DESSERT</b>	Barre bretonne	Kiwi	Cocktail de fruits au sirop	Orange	Purée de fruit BIO <b>M</b>

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade Fantaisie: céleri, ananas, pomme, raisins secs  
Salade Incas: riz, carotte, maïs

P.A. n°5

Semaine n°13 : du 23 au 27 Mars 2020



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	Destination Auvergne	VENREDI
<b>ENTRÉE</b>	Carotte râpée BIO	Crêpe au fromage	Salade Incas	Potage Auvergnat	Salade Fantaisie
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	<b>A</b> Penne à la napolitaine (Plat complet sans viande)	Boulettes de bœuf à la provençale <i>S/viande : Croq' végétarien</i>	Hoki pané citron	Escalope de poulet sauce au bleu <i>S/viande : Cake au bleu et dés de poire</i>	Filet de colin sauce tomate
	***	Mitonnée de légumes	Haricots beurre	Purée de p. de terre bio <i>s/viande : salade verte</i> <b>B</b>	Boullgour bio <b>B</b>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Yaourt nature sucré BIO	Fraidou	Camembert	Fromage frais sucré	Edam
<b>DESSERT</b>	Purée pomme fruits rouges BIO <b>M</b>	Pomme bio <b>B</b>	Banane bio <b>B</b>	Flognarde aux pommes	Crème dessert vanille

**A** Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc



1 élément bio/jour et 1 repas Bio/semaine



Nos viandes proviennent de notre fournisseur " Bousquet " et les fruits du " Vergers des Bosquet " (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°1



**L** Circuits courts/ Produits locaux

**M** maison **B** bio

**A** Alternatif



**Ansamble**  
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>ENTRÉE</b>	Salade verte	Taboulé	<sup>B</sup> Lentilles bio à l'échalote	Betteraves vinaigrette BIO <sup>B</sup>	Salade Coleslaw
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	<b>Rougail saucisse</b> <i>S/viande S/porc : Œufs durs sauce tomate</i>	Colin meunière citron	Paupiette de veau sce curry <i>S/viande : Caroline au fromage</i>	Omelette	Sauté de bœuf marengo <i>S/viande : filet de colin sauce tomate</i>
	Riz créole bio <sup>B</sup>	Carottes bio persillées <sup>B</sup>	Poêlée de légumes	Purée de pommes de terre BIO	Pâtes papillons bio <sup>B</sup>
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Petit fromage frais ail et fines herbes	Yaourt nature	Gouda	Camembert BIO	Vache qui rit
<b>DESSERT</b>	Mousse au chocolat	Orange	Kiwi	Pomme BIO	Flan nappé caramel

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

**Salade Coleslaw:** carotte, chou blanc mayonnaise  
**Salade Strasbourgeoise:** p. de terre, saucisse de strasbourg, oignons, cornichon  
**Salade Western:** haricots rouges, maïs, poivrons

P.A. n°2

<sup>A</sup> Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>ENTRÉE</b>	<b>Salade strasbourgeoise</b> <i>s/porc Salade Western</i>	Céleri rémoulade	Concombre vinaigrette	Chou blanc bio aux raisins <sup>B</sup>	<b>Pâté de campagne</b> <i>s/porc:Œuf dur mayonnaise</i>
<b>PLAT &amp; ACCOMPAGNEMENT</b>	Nuggets de volaille <i>S/viande : nugget's de blé</i>	<sup>A</sup> Tajine de légumes pois chiches et semoule (Plat complet sans viande)	<b>Macaronis façon carbonara (Plat complet)</b> <i>S/viande : Gratin poisson s/porc : Macaroni volaille</i>	Boulettes d'agneau à la provençale <i>S/viande : Tortilla</i>	Filet de colin sauce bercy
	Petits pois	***	<b>(macaronis bio <sup>B</sup>)</b> <i>S/viande : macaroni</i>	Haricots verts	Purée de carottes
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Emmental bio <sup>B</sup>	Yaourt nature sucré BIO	Yaourt aromatisé	Mimolette	Brie
<b>DESSERT</b>	Poire	Madeleine BIO	Purée de pommes <sup>M</sup>	Dessert de Pâques	Banane bio <sup>B</sup>

En gras les plats contenant du porc

<sup>B</sup> bio  
1 élément bio/jour et 1 repas Bio/semaine

<sup>L</sup> Local  
Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°3



<sup>L</sup> Circuits courts/ Produits locaux

<sup>M</sup> maison <sup>B</sup> bio

<sup>A</sup> Alternatif

<sup>C</sup> Cerveaux

<sup>R</sup> Race

<sup>V</sup> Végétarien

<sup>S</sup> Sans Gluten

<sup>L</sup> Local

<sup>B</sup> Bio

# Menus Cadours

Semaine n°16 : du 13 au 17 Avril 2020

VACANCES  
SCOLAIRES

LUNDI DE Pâques

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE		Betteraves bio vinaigrette <sup>B</sup>	Salade verte	Carottes râpées bio <sup>B</sup> vinaigrette	<sup>B</sup> Semoule bio Fantaisie
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT		<b>Cassoulet (Plat complet)</b> <i>s/viande s/porc : Croq' à l'italienne</i>	 Poulet basquaise <i>S/viande : omelette basquaise</i>	Cake aux légumes <sup>M</sup>	Beignets de poisson citron
		*** <i>S/viande s/porc : haricots blancs</i>	Riz créole bio <sup>B</sup>	Ratatouille	Epinards béchamel
 PRODUIT LAITIER		Cotentin	Coulommiers	Fraidou	Gouda
 DESSERT		Pomme	Compote pomme fraise	Liégeois chocolat	Kiwi



TOUT SAVOIR SUR  
NOS RECETTES

Semoule Fantaisie:  
semoule, tomate, maïs

P.A. n°4

Semaine n°17 : du 20 au 24 Avril 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 ENTRÉE					
 PLAT & ACCOMPAGNEMENT					
 PRODUIT LAITIER					
 DESSERT					

<sup>A</sup> Plat alternatif : sans protéine d'origine animale

En gras les plats contenant du porc

<sup>B</sup> bio

1 élément bio/jour et 1 repas Bio/semaine

<sup>L</sup> Local

Nos viandes proviennent de notre fournisseur "Bousquet" et les fruits du "Vergers des Bosquet" (du Tarn) lorsque l'approvisionnement le permet

P.A. n°5



<sup>L</sup> Circuits courts/ Produits locaux

<sup>M</sup> maison <sup>B</sup> bio

<sup>A</sup> Alternatif 







  
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES