



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 04/09/23 au 08/09/23	Melon charentais Rouille de sèche 🍴 MS : Emincé blé/pois chiches AB* sauce curry 🍴 Pommes de terre Ile flottante	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Pois chiches et vinaigrette Omelette aux oignons AB* 🍴 Brocolis vapeur 🍴 Edam à la coupe Raisin	Sauté de volaille frais aux abricots 🍴 MS : Boulettes de soja tomate basilic 🍴 Petits pois à l'étuvée 🍴 Gouda à la coupe Pomme	Mélange 4 feuilles AB* et vinaigrette Rôti de veau frais 🍴 MS : Riz de Camargue IGP 🍴 Flageolets 🍴 Yaourt brassé à la banane
Semaine du 11/09/23 au 15/09/23	Salade 4 feuilles Cubes de poisson sauce béarnaise 🍴 MS : Emincé blé/pois chiches AB* sauce tomate estragon 🍴 Potatoes Comté à la coupe Pâte de fruit	<b>MENU ALTERNATIF</b> Melon charentais Boulettes de soja tomate basilic 🍴 Ratatouille maison 🍴 Dessert au lait de coco et sucre	Tomate AB* mozzarella et vinaigrette Gardianne de taureau MS : Haricots rouges sauce TexMex 🍴 Riz de Camargue à la créole 🍴 Mozzarella Purée de pomme	Mélange exotique et vinaigrette Échine de porc MS : Pavé blé/pois chiches AB* Haricots beurre au beurre 🍴 Riz au lait nappé caramel
Semaine du 18/09/23 au 22/09/23	<b>MENU VÉGÉTARIEN</b> Tomate à la croque au sel Œufs durs AB* chauds à la florentine 🍴 Epinards béchamel au gratin 🍴 Babybel Banane	Blanquette de veau 🍴 MS : Lentilles au curry 🍴 Polenta au beurre 🍴 Tomme Mont Lacaune pur brebis Fruit de saison AB*	Concombre et vinaigrette Tajine de poisson 🍴 MS : Pois chiches sauce tomate épicée 🍴 Semoule 🍴 Fromage blanc sucre ou coulis fruits rouges	Duo de carottes/concombres AB* et vinaigrette Tielle MS : Boulettes de soja tomate basilic Haricots verts au beurre 🍴 Yaourt nature et sucre
Semaine du 25/09/23 au 29/09/23	Radis et beurre Saucisse de Toulouse 🍴 MS : Omelette AB* au fromage 🍴 Poêlée cuite rustique Liégeois vanille	Tomate AB* à la croque au sel Filet de hoki meunière 🍴 MS : Emincé blé/pois chiches AB* Carottes à la crème 🍴 Gouda à la coupe Raisin	<b>MENU ALTERNATIF</b> Crudités Haricots rouges au paprika 🍴 Blé à l'huile d'olive 🍴 Dessert au soja fruits rouges Biscuit	Salade verte aux croûtons et cornichons Seiche à la provençale 🍴 MS : Pois chiches sauce tomate 🍴 Semoule au beurre 🍴 Babybel Fruit AB*

**AB\*** : produit issu de l'agriculture biologique  
**AOP** : appellation d'origine protégée

**PL** : produit local  
🍴 : recette maison

**MS** : menu spécifique  
🇫🇷 : viande d'origine française

Certains produits peuvent comporter plusieurs critères : local et bio par exemple. Dans ce cas la mention AB ou AOP est ajoutée à la couleur.  
**N.B.** : les menus sont susceptibles d'être modifiés / Origines des viandes : sur [montpellier.fr](http://montpellier.fr) / @ : Marque déposée

## SUGGESTIONS MENUS DU SOIR SEMAINE DU 4 AU 8 SEPTEMBRE 2023

RETROUVEZ LES MENUS SUR

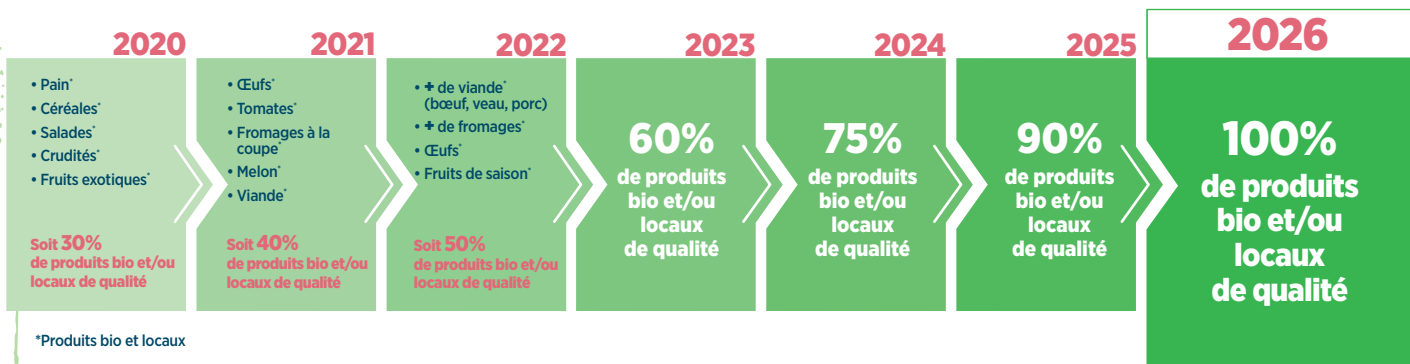
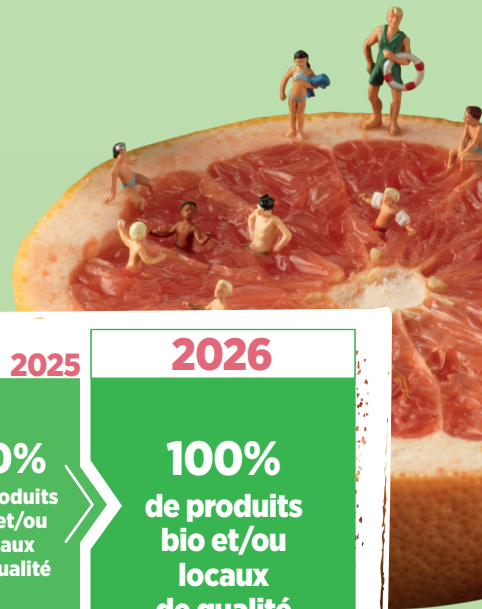


LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Quiche lorraine Courgettes persillées Cantal Raisin	Salade de tomates mimosa Lasagnes aux épinards Petits-suisses au sucre	Melon Aubergine farcie Pommes de terre rôties aux herbes Fromage blanc au miel	<b>MENU À THÈME : Le Sud de la France</b> Tielle sétoise Tomate à la provençale Pélardon Salade de fruits frais de la région

LÉGENDE : fruits/légumes crus / fruits/légumes cuits / féculent / produit laitier / élément protidique / matière grasse / produit sucré

# MA CANTINE S'ENGAGE

VERS 100% DE PRODUITS BIO ET/OU LOCAUX D'ICI 2026



\*Produits bio et locaux

## LE PANIER DU MOIS

DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON DISPONIBLES AU MARCHÉ GARE DE MONTPELLIER



### EN SEPTEMBRE

#### LÉGUMES

- Betterave
- Blette
- Cardon
- Carotte
- Châtaigne
- Chou-fleur

- Chou (frisé, lisse...)
- Courge
- Courgette
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Patate douce

- Poireau
- Radi (noir, rose...)
- Salade
- Tomato

#### FRUITS

- Poire
- Pomme

Pour en savoir plus : [www.mercadis.net](http://www.mercadis.net)

## ACTUALITÉ



### ALLER PLUS LOIN POUR SENSIBILISER À UNE ALIMENTATION SAIN ET DURABLE

et l'éducation au goût. Objectif : permettre au plus grand nombre de bénéficier des outils du programme « Ma Cantine Autrement » sur le temps scolaire.

Conscients de l'importance de l'alimentation dans le développement de l'enfant, les enseignants sont de plus en plus nombreux à proposer des séances interactives et ludiques sur le sujet. Ils peuvent s'appuyer sur les outils développés pour « Ma Cantine Autrement » tels que le livret pédagogique ou la carte de proximité des aliments de la cantine. Les élèves peuvent ainsi apprendre, grâce à des activités mais aussi des coloriages ou des jeux croisés, à reconnaître les légumes, découvrir les mé-

tiers de l'agriculture, s'interroger sur l'origine des aliments, apprendre les saisons des fruits et légumes locaux. L'alimentation n'aura plus de secrets pour les élèves montpelliérains.

#### DÉCOUVRIR LA « BROCOLI DANCE »

À l'occasion de la **Semaine du goût (du 9 au 13 octobre 2023)**, toutes les classes de la ville sont invitées à venir découvrir le spectacle pédagogique « Opération brocoli » proposé par la Compagnie MINIBUS au Corum.

Pour en savoir plus : découvrez les actions de sensibilisation en vidéo : <https://tinyurl.com/yc4p8c88>

