

RESTAURANTS SCOLAIRES MUNICIPAUX

MENUS ÉLÉMENTAIRES ET MATERNELLES
JANVIER FÉVRIER 2021

Lundi

Mardi

Jeudi

Vendredi

DATES	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Du 04/01 au 08/01	Salade de betteraves Parmentier de cabillaud MS : Lasagnes aux 7 légumes Petit suisse et sucre Clémentine	Cuisse de poulet MS : Omelette au fromage Pommes de terres épicées Carré de l'Est Kiwi AB	MENU ALTERNATIF Salade 4 feuilles AB Couscous végétarien Dessert au lait de coco Pomme	Radis et beurre Navarin de mouton MS : Œufs durs Petits pois à l'étuvée Brie Royaume
Du 11/01 au 15/01	Duo courgettes et carottes AB Spaghettis carbonara MS: Haché de soja à la tomate Fromage à tartiner Pêche au sirop	MENU VÉGÉTARIEN Concombre Œuf dur Gratin de courge AB Cantal Mini roulé abricot	Sauté de dinde à la dijonnaise MS : Lentilles à la dijonnaise Polenta Leerdammer Banane	Salade batavia et croûtons Emincé de bœuf sauce paprika MS : Œuf dur Carottes au beurre Fromage blanc Crème de marrons
Du 18/01 au 22/01	Mélange de salades Échine de porc MS : Émincé végétal Purée de potiron Comté Purée pomme/banane	Mélange Thai Sèche en bourride MS : Nuggets de soja Pommes de terre vapeur Yaourt vanille	MENU ALTERNATIF Carottes râpées AB Lentilles cuisinées Quinoa Dessert au soja abricot/ goyave Pomme	Trio douceur Sauté de veau Marengo Haricots verts MS : Omelette nature Port-Salut Muffin nature pépites chocolat
Du 25/01 au 29/01	Mélange exotique Filet de poisson pané MS : Omelette nature Ratatouille Fromage à tartiner Quatre-quarts	Chou rouge AB Gardianne de taureau MS : Feijoada Riz de Camargue Saint-Nectaire Poire au sirop	Nuggets de volaille MS : Boulettes de soja Pâtes au beurre Flan nappé caramel Ananas	MENU VÉGÉTARIEN Salade 4 feuilles AB Dés Emmental Omelette portugaise Poêlée rustique Pancake chantilly
Du 01/02 au 05/02	MENU ALTERNATIF Salade de betteraves Chili sin carne Dessert au lait de coco Pomme	Sauté de mouton au curry MS : Escalope végétale Gnocchis à la romaine Yaourt nature Orange	Poisson meunière MS : Œuf dur Purée de chou-fleur Gouda Banane	Chou rouge AB Boulettes de bœuf à la tomate MS : Lentilles à la tomate Riz de Camargue Emmental Purée pomme/fraise
Du 08/02 au 12/02	Pilons de poulet basquaise MS : Boulettes de soja à la basquaise Pommes de terre noisette Yaourt nature Kiwi	MENU VÉGÉTARIEN Pomelos Omelette au fromage Printanière de légumes Mimolette Madeleine	Rôti de porc MS : Steak de soja Lentilles à la tomate Bûche du Pilat Clémentine	Carottes râpées AB Sauté de bœuf aux olives MS : Omelette nature Purée de céleri Crème aux œufs



AB : produit issu de l'agriculture biologique **PL :** produit local **MS :** menu spécial
AOP : appellation d'origine protégée : recette maison : viande d'origine française

© : Marque déposée / N.B. : les menus sont susceptibles d'être modifiés / Origines des viandes : sur montpellier.fr
Retrouvez les menus sur parents.montpellier.fr (Réussite éducative, écoles / enseignement primaire / restaurants scolaires)





SUGGESTIONS MENUS DU SOIR

SEMAINE DU 18 AU 22 JANVIER 2021

LUNDI

Tielle (calamars)
Salade d'endives aux pommes
et noix
Fromage blanc
Coulis de framboise

MARDI

Sardine à l'huile
Soupe de poireaux /
pommes de terre
Fromage de chèvre cendré
Salade d'oranges à la cannelle

JEUDI MENU BASQUE



Salade verte aux dés de brebis
et croûtons
Jambon de Bayonne
Piperade
(fromage dans l'entrée)
Gâteau basque

VENDREDI

Brocolis vapeur au beurre
Riz 3 couleurs
Yaourt et miel
Poire

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

ACTUALITÉ



Les menus végétariens s'installent durablement

- **Depuis la rentrée 2020 : un régime végétarien hebdomadaire.**
Plébiscité par les enfants et les familles, un repas végétarien hebdomadaire, dont deux sans protéine animale par mois, est servi depuis la rentrée dans tous les restaurants scolaires.
Notre alimentation a d'importantes conséquences sur notre environnement. De nombreuses études démontrent que de nouveaux modes de consommation, avec notamment plus de végétal, ont un impact environnemental moindre qu'un mode de consommation « toutes protéines animales ». Face à ces enjeux écologiques actuels, il apparaît impératif et urgent de diversifier les sources de protéines et de sensibiliser les jeunes générations à la consommation de protéines végétales.
- **Depuis le 4 janvier 2021 : option d'un régime végétarien quotidien.**
Pour aller plus loin et au-delà de l'offre végétarienne hebdomadaire, la Ville de Montpellier, propose un régime végétarien tous les jours de la semaine depuis le 4 janvier. Il contribue à favoriser une production alimentaire plus respectueuse de l'environnement, du climat et de la biodiversité en proposant des associations de céréales, légumineuses qui apportent aux enfants une couverture des besoins identiques aux protéines animales.

Du 1^{er} au 14 février 2021, pendant la campagne de réservation, vous pouvez opter pour le régime végétarien quotidien directement sur le portail famille presto.montpellier.fr

Il suffit de se rendre sur la rubrique « Je gère mes informations personnelles » puis de cliquer sur « j'opte pour le régime végétarien », et de sélectionner votre enfant.

Si vous n'avez pas la possibilité d'opter pour ce choix directement depuis le portail famille, vous pouvez contacter **jusqu'au 12 février** le Service Prest'O par :

- courriel presto@ville-montpellier.fr,
- téléphone 04 34 88 78 98 du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30,
- directement aux guichets Prest'O à l'Hôtel de Ville, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.

DES MENUS VÉGÉTARIENS POUR...

...L'ENVIRONNEMENT



Diminuer notre impact sur les forêts et le climat en limitant les protéines animales de viande et poisson et en favorisant les protéines végétales.



...LA SANTÉ

Réduire la consommation de protéines animales en végétalisant son alimentation présente de nombreux bénéfices pour la santé selon une recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

...LE PARTAGE



Diversifier les modes d'alimentation et accompagner les tendances actuelles de consommation.



...LE GOÛT

Faire découvrir de nouvelles saveurs avec des associations aussi surprenantes que goûteuses et répondre aux sensibilités actuelles en matière de protection animale.