

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 1er octobre c'était la journée mondiale du chocolat ! Le chocolat est souvent très apprécié des gourmands. Il est issu de la fève de cacao qui est riche en fibres, ce qui permettrait de limiter la constipation en stimulant le transit intestinal. Ainsi, plus le chocolat a une teneur élevée en cacao, plus il contient de fibres. Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des antioxydants contenus dans la poudre de cacao à hauteur de 10% environ. Ces derniers jouent un rôle non négligeable dans la prévention de certaines maladies comme le cancer et permettent de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Le mot de la fin, le chocolat n'est pas interdit tant qu'il est consommé à petite dose car il est très riche en matière grasse.

LUNDI
06/10/2025

MARDI
07/10/2025

 MERCREDI
08/10/2025
Voyage en Thaïlande

JEUDI
09/10/2025

VENDREDI
10/10/2025

M
E
N
U

Potage 

Carré de seitan 

Riz / Ratatouille 

*Fromage blanc nature 
Sucre 

Poire Nashi

Taboulé 

Poulet grillé 

Trio de légumes 
(chou-fleur, brocolis, carottes)

*Vache qui rit 

Salade d'ananas

Salade verte maïs 

Emincé de bœuf 
sauce thaï

Céréales asiatiques

Chanteneige 

Liégeois pomme abricot



Salade torsades 

Filet meunière 

Fondue de poireaux et
carottes 

*Emmental 

Kiwi

GOUTER

Pain au chocolat
Compote de pomme 

Muffin vanille pépites de
chocolat
Briquette jus de pomme 

Baguette 
Beurre
Barre de chocolat

Quatre quart nature Yaourt
vanille 

Gâteau 
Compote 

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 1er octobre c'était la journée mondiale du chocolat ! Le chocolat est souvent très apprécié des gourmands. Il est issu de la fève de cacao qui est riche en fibres, ce qui permettrait de limiter la constipation en stimulant le transit intestinal. Ainsi, plus le chocolat a une teneur élevée en cacao, plus il contient de fibres. Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des antioxydants contenus dans la poudre de cacao à hauteur de 10% environ. Ces derniers jouent un rôle non négligeable dans la prévention de certaines maladies comme le cancer et permettent de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Le mot de la fin, le chocolat n'est pas interdit tant qu'il est consommé à petite dose car il est très riche en matière grasse.

LUNDI
06/10/2025

MARDI
07/10/2025

MERCREDI
08/10/2025
Voyage en Thaïlande

JEUDI
09/10/2025

VENDREDI
10/10/2025

M
E
N
U

Potage / Betterave
vinaigrette (Pasteur)

Carré de seitan

Riz / Ratatouille

Fromage blanc nature
, Sucre

Poire Nashi

Taboulé

Poulet grillé

Trio de légumes
(chou-fleur, brocolis, carottes)

*Vache qui rit

Salade d'ananas

Salade verte maïs

Emincé de bœuf sauce
thaï

Céréales asiatiques

Chanteneige

Liégeois pomme abricot



Salade torsades

Filet meunière

Fondue de poireaux et
carottes

*Emmental

Kiwi

GOUTER

Baguette
Beurre
Barre de chocolat

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 1er octobre c'était la journée mondiale du chocolat ! Le chocolat est souvent très apprécié des gourmands. Il est issu de la fève de cacao qui est riche en fibres, ce qui permettrait de limiter la constipation en stimulant le transit intestinal. Ainsi, plus le chocolat a une teneur élevée en cacao, plus il contient de fibres. Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des antioxydants contenus dans la poudre de cacao à hauteur de 10% environ. Ces derniers jouent un rôle non négligeable dans la prévention de certaines maladies comme le cancer et permettent de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules. Le mot de la fin, le chocolat n'est pas interdit tant qu'il est consommé à petite dose car il est très riche en matière grasse.

LUNDI
06/10/2025

MARDI
07/10/2025

 **MERCREDI**
08/10/2025
Voyage en Thaïlande

JEUDI
09/10/2025

VENDREDI
10/10/2025

M
E
N
U

Potage 

Carré de seitan 

Riz / Ratatouille 

*Fromage blanc nature  et
Sucre

ou Petit suisse fruits 

Poire Nashi ou *pomme 

Taboulé  ou

Salade torsades 

Poulet grillé 

Trio de légumes 
(Chou-fleur, brocolis, carottes)

*Vache qui rit 

ou *Brie 

Poire ou salade d'ananas

Salade verte maïs 

Emincé de bœuf  sauce thaï
ou

Steak haché 

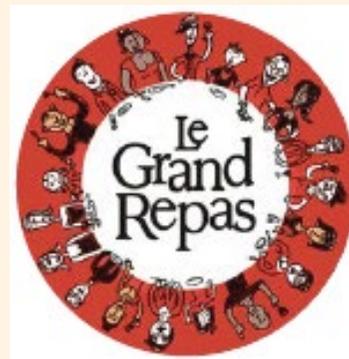
Céréales asiatiques

ou
Frites (pour R.Rolland et V.Hugo)

Chanteneige  ou

Camembert 

Liégeois fruits ou banane 



Salade de torsades 

ou Chou blanc mimolette 

Filet meunière 

Fondue de poireaux et carottes



*Emmental 

ou *Edam 

*Banane  ou kiwi

GOUTER

Baguette  Beurre 
Barre de chocolat 

JEUDI 09 OCTOBRE 2025

6^e
EDITION

Participons à une expérience unique de vivre-ensemble
autour d'une alimentation saine et durable.



Au cœur de nos territoires, tous acteurs d'une alimentation responsable, à base de bons produits, bien cuisinés, respectueux de notre planète et de notre santé.

Une fois par an, le même jour, l'association **Le Grand Repas** fédère les acteurs de la restauration collective et traditionnelle pour qu'ils proposent aux citoyens d'un même territoire de partager un même menu, élaboré par un duo de chefs.

Ce rendez-vous est l'occasion de réunir les citoyens et citoyennes autour du repas et de ses valeurs : **la convivialité, le partage, la curiosité, le plaisir et bien d'autres valeurs humanistes.**

C'est aussi l'occasion de sensibiliser les participants aux enjeux essentiels de circuits-courts et d'anti-gaspillage alimentaire, d'éducation au goût.

Céleri rémoulade   et
cerneaux de noix

Risotto de petit épeautre aux
champignons et châtaignes

Yaourt nature sucré  

Tarte aux mirabelles



   Organisé par **legrandrepas.fr**



Soutenu par

**MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA SOUVERAINETÉ
ALIMENTAIRE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


RÉSEAU
RESTAU'CO
DU PRODUIT AU CONVIVE


AGORES
L'intelligence collective de la restauration territoriale




FÉDÉRATION
Les marchés
de gros de France




Val Pré Vert
Établissement de santé pédiatrique




GHR
GROUPEMENT DES HÔTELLERIES
& RESTAURATIONS DE FRANCE


UNION DES MÉTIERS ET
DES INDUSTRIES DE L'HÔTELLERIE