EPINAY-SUR-SEINE

MENU DE LA SEMAINE

MATERNELLES

DU 23 AU 27 NOVEMBRE 2026

Sous réserve d'approvisionnement / * Aide UE à destination des écoles



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 27 novembre c'est **la journée du chou-fleur.** Le chou-fleur est une **légume-fleur originaire du Sud-Est de l'Europe**.
Il existe différentes variétés de chou-fleur de couleur verte, violette, rose et orangée. Le chou-fleur est **riche en vitamine C**, en effet **une portion de chou-fleur crue contient presque autant de vitamine C que la moitié d'une orange.** Il peut être consommé cru, cuit, en soupe, en gratin, en salade etc... Voici une idée de recette de chou-fleur : le **chou-fleur piémontais**.
Il vous faudra : du chou-fleur, des olives noires, de la mayonnaise, des œufs durs, des tomates, des cornichons, de l'échalote et du persil. Faire cuire le chou-fleur, laissez-le refroidir et pendant ce temps, couper tous les ingrédients, puis ajouté le chou-fleur froid, assaisonnez et mélangez le tout.

	LUNDI 23/11/2026	MARDI 24/11/2026	MERCREDI 25/11/2026	JEUDI 26/11/2026	VENDREDI 27/11/2026
MENU	Carottes râpées vinaigrette Filet de cabillaud Sauce provençale Trio de légumes (brocolis, chou-fleur, carottes) *Gouda Cookies	Betterave lanière vinaigrette Cordon bleu Purée de pommes de terre *Fromage blanc nature , sucre Clémentines	Salade de torsades Carré de seitan Fondue poireaux et carottes Yaourt vanille Kiwi	Salade de chou à l'indienne Dahl de lentilles et épinards Riz *Saint Paulin Mini Danette chocolat	Potage légumes variés Sauté de veau sauce forestière Rosti de légumes *Emmental *Banane
GOUTER	Moelleux amande Yaourt aromatisé	Pain au chocolat Yaourt à boire	Pain viennois nature Pâte à tartiner Banane	Cookies pépites choco Compote	Briochette pépites chocolat Briquette lait nature

ÉPINAY-SUR-SEINE

MENU DE LA SEMAINE

PRIMAIRES

DU 23 AU 27 NOVEMBRE 2026

Sous réserve d'approvisionnement / * Aide UE à destination des écoles



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 27 novembre c'est **la journée du chou-fleur.** Le chou-fleur est une **légume-fleur originaire du Sud-Est de l'Europe**.
Il existe différentes variétés de chou-fleur de couleur verte, violette, rose et orangée. Le chou-fleur est **riche en vitamine C**, en effet **une portion de chou-fleur crue contient presque autant de vitamine C que la moitié d'une orange.** Il peut être consommé cru, cuit, en soupe, en gratin, en salade etc... Voici une idée de recette de chou-fleur : le **chou-fleur piémontais**.
Il vous faudra : du chou-fleur, des olives noires, de la mayonnaise, des œufs durs, des tomates, des cornichons, de l'échalote et du persil. Faire cuire le chou-fleur, laissez-le refroidir et pendant ce temps, couper tous les ingrédients, puis ajouté le chou-fleur froid, assaisonnez et mélangez le tout.

	LUNDI 23/11/2026	MARDI 24/11/2026	MERCREDI 25/11/2026	JEUDI 26/11/2026	VENDREDI 27/11/2026
MENU	Carottes râpées vinaigrette Filet de cabillaud Sauce provençale Trio de légumes (brocolis, chou-fleur, carottes) *Gouda Cookies	Betterave lanière vinaigrette Cordon bleu Purée de pommes de terre *Fromage blanc nature , sucre Clémentines	Salade de torsades Carré de seitan Fondue poireaux et carottes Yaourt vanille Kiwi	Salade de chou à l'indienne Dahl de lentilles corail et épinards Riz *Saint Paulin Crème dessert chocolat	Potage légumes variés Sauté de veau sauce forestière Rosti de légumes *Emmental *Banane
GOUTER			Pain viennois nature Pâte à tartiner Banane		

ÉPINAY-SUR-SEINE

MENU DE LA SEMAINE

PRIMAIRES SELF

DU 23 AU 27 NOVEMBRE 2026

Sous réserve d'approvisionnement / * Aide UE à destination des écoles



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 27 novembre c'est **la journée du chou-fleur.** Le chou-fleur est une **légume-fleur originaire du Sud-Est de l'Europe**.
Il existe différentes variétés de chou-fleur de couleur verte, violette, rose et orangée. Le chou-fleur est **riche en vitamine C**, en effet **une portion de chou-fleur crue contient presque autant de vitamine C que la moitié d'une orange.** Il peut être consommé cru, cuit, en soupe, en gratin, en salade etc... Voici une idée de recette de chou-fleur : le **chou-fleur piémontais**.
Il vous faudra : du chou-fleur, des olives noires, de la mayonnaise, des œufs durs, des tomates, des cornichons, de l'échalote et du persil. Faire cuire le chou-fleur, laissez-le refroidir et pendant ce temps, couper tous les ingrédients, puis ajouté le chou-fleur froid, assaisonnez et mélangez le tout.

	LUNDI 23/11/2026	MARDI 24/11/2026	MERCREDI 25/11/2026	JEUDI 26/11/2026	VENDREDI 27/11/2026
MENU	Carottes râpées vinaigrette **ou** tomate vinaigrette Filet de cabillaud sauce provençale Trio de légumes (brocolis, chou-fleur, carottes) *Gouda **ou** *Babybel Cookies	Betterave lanière vinaigrette **ou** Macédoine légumes mayonnaise Cordon bleu Purée de pommes de terre *Fromage blanc nature, sucre **ou** *Yaourt nature, sucre Clémentine **ou** Poire	Salade de torsades Carré de seitan Fondue poireaux et carottes Yaourt vanille **ou** Fromage blanc aux fruits Kiwi **ou** Banane	Salade de chou à l'indienne **ou** Salade verte et emmental Dahl de lentilles corail et épinards Riz *Saint Paulin **ou** *Ortolan Crème dessert chocolat **ou** Flan vanille nappé caramel	Potage légumes variés Sauté de veau sauce forestière Rosti de légumes *Emmental **ou** *Chanteneige *Banane **ou** *Pomme
GOUTER	Moelleux amande Yaourt aromatisé	Pain au chocolat Yaourt à boire	Pain viennois nature Pâte à tartiner Banane	Cookies pépites choco Compote	Briochette pépites chocolat Briquette lait nature