MENU DE LA SEMAINE

MATERNELLES

DU 09 AU 13 NOVEMBRE 2026

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



LE SAVIEZ-VOUS ?

La **carotte** est originaire d'Asie centrale, où elle était cultivée il y a plus de 2 000 ans. **Les premières carottes étaient de couleur violette, blanche ou jaune.**
La carotte orange que nous connaissons aujourd'hui est apparue au XVIIe siècle aux Pays-Bas. Les cultivateurs néerlandais ont sélectionné cette couleur en hommage à la famille royale des Orange-Nassau.
La carotte est un légume extrêmement populaire, non seulement pour sa saveur douce et croquante, mais aussi pour ses nombreux bienfaits pour la santé. Riche en **vitamine A et en antioxydants**, elle contribue à une bonne vision, à une peau saine. Elle contient des fibres qui favorisent une bonne digestion et aident à prévenir la constipation. Facile à intégrer dans de nombreuses recettes, la carotte est un véritable allié de la santé !
La carotte peut être consommée crue en salade ou cuite dans des plats chauds ou en jus.



	LUNDI 09/11/2026	MARDI 10/11/2026	MERCREDI 11/11/2026	JEUDI 12/11/2026	VENDREDI 13/11/2026
MENU	Taboulé Filet merlu sauce aneth Beignet de brocolis Petit suisse aux fruits *Clémentine	Céleri rémoulade Sauté de veau Sauce blanquette Pommes noisette *Yaourt nature, sucre *Pomme	**FERIE**	Carottes râpées vinaigrette Omelette Courgettes grillées *Vache qui rit Donut sucré	Potage potiron et butternut Croustillant cheddar Torsades *Banane
GOUTER	Moelleux amande Yaourt aromatisé	Pain au chocolat Yaourt à boire		Cookies pépites choco Compote	Briochette pépites chocolat Briquette lait nature

EPINAY-SUR-SEINE

MENU DE LA SEMAINE

PRIMAIRES

DU 09 AU 13 NOVEMBRE 2026

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



LE SAVIEZ-VOUS ?

La **carotte** est originaire d'Asie centrale, où elle était cultivée il y a plus de 2 000 ans. **Les premières carottes étaient de couleur violette, blanche ou jaune.**
La carotte orange que nous connaissons aujourd'hui est apparue au XVIIe siècle aux Pays-Bas. Les cultivateurs néerlandais ont sélectionné cette couleur en hommage à la famille royale des Orange-Nassau.
La carotte est un légume extrêmement populaire, non seulement pour sa saveur douce et croquante, mais aussi pour ses nombreux bienfaits pour la santé. Riche en **vitamine A et en antioxydants**, elle contribue à une bonne vision, à une peau saine. Elle contient des fibres qui favorisent une bonne digestion et aident à prévenir la constipation. Facile à intégrer dans de nombreuses recettes, la carotte est un véritable allié de la santé !
La carotte peut être consommée crue en salade ou cuite dans des plats chauds ou en jus.



	LUNDI 09/11/2026	MARDI 10/11/2026	MERCREDI 11/11/2026	JEUDI 12/11/2026	VENDREDI 13/11/2026
MENU	Taboulé Filet merlu sauce aneth Beignet de brocolis Petit suisse aux fruits *Clémentine	Céleri rémoulade Sauté de veau Sauce blanquette Pommes noisette *Yaourt nature, sucre *Pomme	**FERIE**	Carottes râpées vinaigrette Omelette Courgettes grillées *Vache qui rit Donut sucré	Potage potiron et butternut Croustillant cheddar Torsades *Banane
GOUTER					

EPINAY-SUR-SEINE

MENU DE LA SEMAINE

PRIMAIRES SELF

DU 09 AU 13 NOVEMBRE 2026

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



LE SAVIEZ-VOUS ?

La **carotte** est originaire d'Asie centrale, où elle était cultivée il y a plus de 2 000 ans. **Les premières carottes étaient de couleur violette, blanche ou jaune.**
La carotte orange que nous connaissons aujourd'hui est apparue au XVIIe siècle aux Pays-Bas. Les cultivateurs néerlandais ont sélectionné cette couleur en hommage à la famille royale des Orange-Nassau.
La carotte est un légume extrêmement populaire, non seulement pour sa saveur douce et croquante, mais aussi pour ses nombreux bienfaits pour la santé. Riche en **vitamine A et en antioxydants**, elle contribue à une bonne vision, à une peau saine. Elle contient des fibres qui favorisent une bonne digestion et aident à prévenir la constipation. Facile à intégrer dans de nombreuses recettes, la carotte est un véritable allié de la santé !
La carotte peut être consommée crue en salade ou cuite dans des plats chauds ou en jus.



	LUNDI 09/11/2026	MARDI 10/11/2026	MERCREDI 11/11/2026	JEUDI 12/11/2026	VENDREDI 13/11/2026
MENU	Taboulé **ou** Salade perle marine Filet merlu sauce aneth Beignet de brocolis Petit suisse aux fruits **ou** Petit suisse nature, sucre *Clémentine **ou** Kiwi	Céleri rémoulade **ou** Concombre vinaigrette Sauté de veau sauce blanquette Pommes noisette *Yaourt nature, sucre **ou** *Fromage blanc, sucre *Pomme **ou** Orange	**FERIE**	Carottes râpées vinaigrette **ou** Tomate vinaigrette Omelette Courgettes grillées *Vache qui rit **ou** *Babybel Donut sucré	Potage potiron et butternut Croustillant cheddar Torsades *Banane
GOUTER					