



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

Lundi
VEGETARIEN

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi VEGETARIEN	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de riz 	Betteraves vinaigrette	Pâté de campagne*	Carottes râpées 	Crêpe au fromage
Plat principal	Pizza au fromage	 Colombo de porc*  	Haut de cuisse rôti	 Lieu noir sauce provençale	Filet de poulet au jus
Légumes Écoulants	Haricots verts méridional	Purée de pomme de terre	Petits pois cuisinés	Torsades	Choux fleurs persillés
Produit laitier	Carré président	Petit suisse aromatisé 	Gouda 	Yaourt sucré	Camembert à couper
Dessert	Mousse chocolat	Fruit	Compote de pomme	Madeleine	Fruit 

Sans viande

Sans porc

Pané sarrasin lentilles au poireau

Œuf mayonnaise/Escalope panée
végétale

Omelette

Pané sarrasin lentilles au poireau

Œuf mayonnaise

Les familles d'aliments :

 Viandes, poissons
et oeufs

 Légumes
& fruits

 Produits céréaliers,
féculents et légumes secs

 produits
laitiers

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



Nos salades et plats composés :

Salade de riz : riz, tomate, maïs, vinaigrette

Nos sauces:

Sauce provençale : fumet de poisson, concentré de tomate, concassé de tomate, herbes de provençe, base roux

Colombo : carottes, roux blanc, vin blanc, épices colombo, oignons



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

Lundi

Mardi
vegetarien

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Entrée
Plat principal
Légumes féculents
Produit laitier
Dessert

Macédoine
Jambon grill sauce au poivre*
Semoule 
Carré ligueil à couper
Fruit

Filet de poisson
Filet de poisson

Salade de pâtes 
Nuggets de blé
Haricots beurre persillés
Chanteneige
Flan chocolat

Concombre 
Gardiane de bœuf
Riz pilaf
Petit suisse sucré
Clafoutis aux fruits rouges

Filet de poisson



Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes : pâtes, maïs, tomates, vinaigrette

Nos sauces :

Sauce au poivre : roux blanc, poivre moulu, vin blanc, échalote

Sauce gardiane : vin rouge, roux blanc, bouillon de boeuf, carottes, oignons, olives

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
 1 ELE BIO/JOUR



Lundi



Mardi

vegetarien



Jeudi



Vendredi

	Lundi	Mardi vegetarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de riz arlequin	Betteraves mozzarella	Crêpe au jambon*	Salade verte	Chou rouge vinaigrette
Plat principal	 Escalope viennoise	Boulette tomate basilic sauce milanaise	Poissonnette	Paëlla au poulet	 Saucisse aveyronnaise*
Légumes Féculents	Epinards béchamel	Blé	Ratatouille	***	Frites au four
Produit laitier	Petit moulé	Buchette mélangée à couper	Edam	Yaourt fermier	Petit suisse aromatisé
Dessert	Fruit	Compote pomme bana.	Crème vanille	Fruit	Gaufre liégeoise
	Sans viande Sans porc		Crêpe au fromage Crêpe au fromage	Paella au poisson	Filet de poisson Filet de poisson

Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de riz arlequin : riz, maïs, petits pois, vinaigrette

Paella : riz, petits pois, poivrons, fruits de mer, haut de cuisse

Nos sauces :

Sauce milanaise : carottes, thym, oignons, roux blanc, tomate pelée, concentré de tomate

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

- Entrée
- Plat principal
- Légumes féculents
- Produit laitier
- Dessert

Sans viande
Sans porc

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi vegetarien
Entrée		Salade de pâtes napoli	Salade de haricots verts	Taboulé	Carottes râpées
Plat principal		Carbonade de bœuf	Emincé de dinde à la niçoise	Calamars à la romaine	Curry brocolis/pomme de terre
Légumes féculents		Choux fleurs persillés	Purée de pomme de terre	Petits pois cusinés	Yaourt aromatisé
Produit laitier		Petit suisse sucré	Pointe de brie à couper	Tartare ail & fines herbes	Petit Beurre
Dessert		Fruit	Flan caramel	Fruit	
		Tarte au fromage	Filet de poisson		

Les familles d'aliments :

- Viandes, poissons et oeufs
- Légumes & fruits
- Produits céréaliers, féculents et légumes secs
- produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes napoli : tortis 3 couleurs, tomates, maïs, vinaigrette, persil, ail

Salade de haricots verts : haricots verts, tomates; vinaigrette

Taboulé : semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

Curry brocolis/pommes de terre : pomme de terre, brocolis, crème, curry, ail, oignons

Nos sauces :

Sauce carbonade : oignons, laurier, sucre, fond brun, bière, roux blanc

Sauce niçoise : oignons, bouillon de volaille, olive noire, roux blanc, sauce tomate, vin blanc

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

	Lundi	Mardi vegetarien	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de riz	Concombre vinaigrette 	Piémontaise	Cœur de scarole	Saucisson à l'ail* 
Plat principal	 Cordon bleu	Veggie burger	 Sauté de porc à la moutarde à l'ancienne* 	 Lasagnes bolognaise	Gratin de poisson aux fruits de mer
Légumes féculents	Courgette à la tomate	Rosties	Légumes du marché	***	Carottes persillées
Produit laitier	Yaourt sucré	Camembert à couper	Gouda 	Fromage blanc nature 	Chanteneige 
Dessert	Fruit 	Compote de pomme	Fruit	Confiture	Moelleux au chocolat
	Escalope panée végétale		Omelette Omelette	Lasagne au saumon	Surimi mayonnaise Surimi mayonnaise

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de riz : riz, maïs, tomate, vinaigrette

Piémontaise : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

Nos sauces :

Sauce moutarde à l'ancienne : roux blanc, vin blanc, moutarde à l'ancienne, crème, oignons

Gratin de poisson : poisson blanc, béchamel, fruits de mer

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Salade de pâtes méditerranéenne	Carottes râpées	Taboulé	Salade de tomates 	Crêpe tomate mozzarella
Plat principal	 Haut de cuisse rôti	Jambon grill sauce Madère	 Sauté de bœuf aux olives	Rétortillat 	 Poisson pané + citron
Légumes Féculents	Ratatouille	Boullgour 	Haricots beurre méridional	Carré ligueil à couper	Choux de Bruxelles
Produit laitier	Petit suisse aromatisé 	Crème renversée	Edam		Carré président
Dessert	Fruit	Palmier	Compote pomme abrico 	Fruit	Mousse chocolat 
	Croc fromage	Filet de poisson Filet de poisson	Galette lentilles boulgour		

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes méditerranéenne : pâtes, olives noires, tomates, herbes de provence, vinaigrette

Taboulé : semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

Rétortillat : pomme de terre, tomate fraîche, crème, ail, persil, oignon

Nos sauces :

Sauce Madère : roux blanc, oignons, madère, fond brun, crème

Sauce olives : vin blanc, roux blanc, oignons, olives, carottes, bouillon de boeuf

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

Semaine de la Fraich'attitude



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi
vegetarien

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi vegetarien
Entrée	Betteraves ciboulette	Salade de riz arlequin	Concombre à la menthe	Tarte aux légumes	Salade de tomates
Plat principal	Filet de poulet à la crème	Saucisse aveyronnaise	Dos de colin aux agrumes	Sauté de dinde curry coco	Hachis végétal
Légumes Féculents	Semoule au thym	Duo de courgettes persillées	Pâtes au pesto	Carottes toscanes	***
Produit laitier	Fromage fouetté	Yaourt sucré	Coulommiers à couper	Gouda	Petit suisse sucré
Dessert	Fruit au sirop	Fruit	Flan caramel	Fruit	Tarte à l'abricots

Sans viande

Filet de poisson

Pané sarrasin lentilles au poireau

Omelette

Sans porc

Pané sarrasin lentilles au poireau

Les familles d'aliments :

Viandes, poissons et oeufs

Légumes & fruits

Produits céréaliers, féculents et légumes secs

produits laitiers



Vivez la Fraich'attitude

Nos salades et plats composés :

Salade de riz arlequin : riz, maïs, petits pois, vinaigrette

Hachis végétal : purée de pomme de terre, égréné végétal (soja)

Nos sauces :

Sauce agrumes : jus d'orange, fumet de poisson, crème, jus de citron, roux blanc, oignons

Sauce curry coco : bouillon de volaille, crème, oignons, roux blanc, curry, ail, noix de coco râpée

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

Lundi
vegetarien

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Lundi vegetarien	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade de pâtes napolì	Carottes râpées 	Pâté de campagne*	Melon	Piémontaise 
Plat principal	Tarte au fromage	Aiguillette de poulet sauce forestière	Haché de veau au jus	Gardiane de bœuf 	Nuggets de poisson
Légumes féculents	Légumes du marché	Blé	Choux fleurs persillés 	Riz créole 	Gratin de courgettes
Produit laitier	Emmental 	Petit moulé	Yaourt aux fruits mixés	Camembert à couper	Petit suisse aromatisé 
Dessert	Fruit	Maestro chocolat	Fruit	Compote de pomme	Fraises

Sans viande
Sans porc

Filet de poisson

Œuf mayonnaise/Croc fromage
Œuf mayonnaise

Filet de poisson

Les familles d'aliments :

 Viandes, poissons et œufs
  Légumes & fruits
  Produits céréaliers, féculents et légumes secs
  produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes napolì : tortis 3 couleurs, tomates, maïs, vinaigrette, persil, ail
Piémontaise : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

Nos sauces :

Sauce forestière : carottes, champignons, crème, oignons, roux blanc
Gardiane : vin rouge, roux blanc, bouillon de boeuf, carottes, oignons, olives

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Concombre vinaigrette 	Pizza au fromage	Salade de riz	Betteraves vinaigrette	Salade de tomates 
Plat principal	 Grignotines de porc sauce barbecue*	 Cordon bleu	 Calamars à la romaine	 Pâtes aux œufs brouillés	 Parmentier de canard
Légumes féculents	Semoule	Ratatouille 	Carottes persillées 	***	***
Produit laitier	Tartare	Petit suisse sucré	Chanteneige	Yaourt fermier 	Gâteau Basque
Dessert	Compote pomme abricots	Fruit	Mousse chocolat	Fruit 	Confiture
Sans viande Sans porc	Filet de poisson Filet de poisson	Escalope panée végétale			Brandade de morue

Les familles d'aliments :

 Viandes, poissons et œufs
  Légumes & fruits
  Produits céréaliers, féculents et légumes secs
  produits laitiers

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable

Nos salades et plats composés :

Salade de riz : riz, tomates, maïs, vinaigrette

Pâtes aux œufs brouillés : pâtes, œufs brouillés, fromage

Parmentier de canard : purée de pomme de terre, effiloché de canard

Nos sauces :

Sauce barbecue : Concentré de tomates, préparation barbecue, sucre,





5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

Lundi

Mardi

Mercredi
vegetarien

Jeudi
CLSH

Vendredi
CLSH / REPAS FROID

	Lundi	Mardi	Mercredi vegetarien	Jeudi CLSH	Vendredi CLSH / REPAS FROID
Entrée	Macédoine	<i>Salade de pâtes arlequin</i>	Melon	Persillade de pomme de terre	<i>Batonnet de carotte</i>
Plat principal	Jambon grill sauce Madère*	<i>Nuggets de poulet</i>	Raviolis aux légumes	Poisson meunière	<i>Œuf mayonnaise</i>
Légumes féculents	Rosties	<i>Haricots verts méridional</i>	***	Duo de courgettes persillés	<i>Salade de riz</i>
Produit laitier	Petit suisse aromatisé	<i>Carré ligueil à couper</i>	Fromage fouetté	Yaourt sucré	<i>Gouda</i>
Dessert	Fruit	<i>Beignets à la pomme</i>	Compote pomme ananas	Cookie	<i>Fruit</i>

Sans viande
Sans porc

Galette lentilles boulgour
Galette lentilles boulgour

Nuggets de blé

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers

Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes arlequin: pâtes, maïs, petits pois, vinaigrette

Persillade de pomme de terre: pomme de terre, persil, vinaigrette

Salade de riz : riz, tomates, olives noires, vinaigrette, herbes de provence

Raviolis aux légumes : pâtes, carotte, tomate, oignon, épinards, courgette, poivron, aubergine

Nos sauces :

Sauce Madère : roux blanc, oignons, madère, fond brun, crème



* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi
vegetarien

Vendredi

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi vegetarien	Vendredi
Entrée	Betteraves vinaigrette	Salade de pâtes napolì		Salade de tomates 	Salade de riz mexicaine
Plat principal	 Boulette de bœuf à la crème	 Haut de cuisse rôti		Curry brocolis/pomme de terre	 Dos de colin à la niçoise
Légumes Féculents	Purée de pomme de terre	Duo de carottes toscanes		Petit suisse sucré	Haricots beurre persillés
Produit laitier	Yaourt aromatisé	Vache picon 		Fruit	Camembert à couper 
Dessert	Fruit 	Mousse au chocolat noir			Flan caramel
Sans viande Sans porc	Boulette végétale en sauce	Filet de poisson			

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Salade de pâtes napolì : tortis 3 couleurs, tomates, maïs, vinaigrette, persil, ail

Salade de riz mexicaine : riz, maïs, haricots rouges, vinaigrette, épices chili

Curry brocolis/pommes de terre : pomme de terre, brocolis, crème, curry, ail, oignons

Nos sauces :

Sauce crème: crème, base roux

Sauce niçoise : oignons, fumet de poisson, olive noire, roux blanc, sauce tomate, vin blanc

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

Lundi
vegetarien

Mardi

Mercredi

Jeudi
repas froid

Vendredi

	Lundi vegetarien	Mardi	Mercredi	Jeudi repas froid	Vendredi
Entrée	Piémontaise	Carottes râpées	Surimi mayonnaise	Melon	Concombre vinaigrette 
Plat principal	Veggie burger	 Goulash de bœuf	Aiguillette de poulet au jus	Jambon blanc*	 Lasagnes bolognaise
Légumes féculents	Légumes du marché	Boullgur	Choux fleurs persillés 	Salade de pâtes 	***
Produit laitier	Petit suisse aromatisé 	Chanteneige	Edam	Petit moulé	Yaourt sucré
Dessert	Palmier	Fruit 	Clafoutis aux fruits rouges	Fruit au sirop	Fruit
		Filet de poisson	Croc fromage	Œuf mayonnaise Œuf mayonnaise	Lasagnes au saumon

Sans viande
Sans porc

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Piémontaise : pomme de terre, tomate, cornichon, mayonnaise, ail

Salade de pâtes : pâtes, maïs, tomates, vinaigrette

Nos sauces :

Sauce goulash : bouillon de boeuf, roux blanc, oignons, carottes, tomates, paprika

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable



5 ELE
1 ELE BIO/JOUR

	Lundi	Mardi	Mercredi vegetarien	Jeudi	Vendredi
Entrée	Macédoine 	Taboulé	Melon	Salade de riz 	Salade de tomates 
Plat principal	Filet de poulet au jus	Colombo de porc 	Couscous végétarien	Calamars à la romaine	Sauce campagnarde*
Légumes Féculents	Rosties	Haricots beurre	Semoule	Duo de courgettes	Farfalles
Produit laitier	Tartare	Yaourt aromatisé	Fromage blanc nature 	Coulommiers à couper	Carré président
Dessert	Flan chocolat	Fruit 	Confiture	Maestro chocolat	Fruit
Sans viande	Filet de poisson	Pané sarrasin lentilles au poireau			Filet de poisson
Sans porc		Pané sarrasin lentilles au poireau			Filet de poisson

Les familles d'aliments :

● Viandes, poissons et oeufs ● Légumes & fruits ● Produits céréaliers, féculents et légumes secs ● produits laitiers



Nos salades et plats composés :

Taboulé : semoule, poivrons, tomates, oignons, raisons secs, menthe, jus de citron

Salade de riz au thon : riz, tomates, thon, mayonnaise, ail

Couscous végétarien : légumes couscous (carottes, courgettes, pois chiches, navets, poivrons rouges et verts, garniture de céleri), boulettes tomate basilic, épices couscous

Nos sauces :

Colombo : carottes, roux blanc, vin blanc, épices colombo, oignons

Sauce campagnarde : lardons, crème, champignons

* présence de porc



Fabriqué en aveyron



Viande bovine française



Viande porcine française



Volaille française



Circuit court



Pêche responsable