



LUNDI

« Bon pour la planète »

Semaine du
30 octobre au
3 novembre

Couscous végétarien
Légumes couscous
Semoule
Brie
Pomme

MARDI

Salade verte
Escalope de dinde à la crème et
ciboulette / filet de
poisson meunière
Flageolets
Pommes de terre rôties
Yaourt nature sucré fermier

MERCREDI

Férié

JEUDI

Carottes râpées
Filet de hoki au citron
Poêlée de riz camarguais
Fromage blanc aux fruits

VENDREDI

Velouté de choux fleurs
Omelette
Ratatouille
Pommes de terre
Kiwi

Semaine du
6 au 10 novembre

Chipolata / œufs mollets
Choux de Bruxelles
Pommes de terre
Fromage à la coupe
Clémentines



« Bon pour la planète »

Betteraves rouges
Pâtes à la bolognaise
aux lentilles
Emmental râpé
Poire

Velouté de légumes verts
Rôti de porc / steak de
céréales
Brocolis
Pommes de terre vapeur
Yaourt aux fruits

Salade d'endives et dès de
mimolette
Carbonnade flamande
colin
Carottes - riz
Flan pâtissier

Velouté de potimarron
Tajine de poisson
Légumes - blé
Petits suisses nature

Semaine du
13 au 17
novembre

Velouté de poireaux
Œufs durs à la florentine
Épinards - pommes de
terre
Fromage blanc aux fruits



« Bon pour la planète »

Salade mêlée à la vinaigrette
Gratin savoyards
Banane

Macédoine
Rôti de dinde / steak
fromager
Poêlée de champignons
Riz
Yaourt nature sucré

Céleri rémoulade
Poisson emmental
Fondue d'endives
Pennes
Mousse au chocolat

Velouté de laitue
Rôti de bœuf / filet de hoki
Purée de patate douce
Edam
Pomme



« Bon pour la planète »

Semaine du
20 au 24
novembre

Velouté de brocolis
Gratin de pâte à la
provençale
Emmental râpé
Kiwi

Salade vinaigrette
Jambon / thon
Frites
Gâteau fait maison

Velouté de panais et potiron
Agneau à la coriandre
omelette
Mijoté de poireaux et
pommes de terre
Petits suisses nature sucrés

Coleslaw
Bœuf au thym / boulettes de
céréales
Gratin de choux fleurs et
pommes de terre
Yaourt aux fruits fermier

Marmite du pêcheur
Légumes - semoule
Fromage à la coupe
Clémentines

Semaine du
27 novembre au
1er décembre

Velouté aux endives
Bœuf au paprika / steak
de céréales
Salsifis à l'ail
Pâtes
Fromage blanc sucré



« Bon pour la planète »

Dahl de lentilles aux épinards
Riz
Cantal
Banane

Velouté de patates douces
Escalope de dinde / poisson
emmental
Flan de potimarron
Pommes de terre
yaourt aux fruits

Choux râpés
Omelette - duo d'haricots verts
Gratin dauphinois
Tarte aux pommes

Carottes râpées et dès de
chèvre
Brandade de poisson
Purée de brocolis
Poire



Rappel : ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

ALIMENTAIRES

En cas de connaissance d'intolérance ou d'allergie alimentaire ou de suspicion, il est nécessaire d'établir un **PROTOCOLE D'ACCUEIL INDIVIDUALISÉ (PAI)** associant la famille, la médecine scolaire et les services municipaux de restauration.

COMMENT FAIRE?

⇒ **Contactez la direction de l'école** de votre enfant.

L'école communiquera les éléments nécessaires pour établir un PAI et engagera la démarche auprès de la médecine scolaire.

⇒ **Informez le service des inscriptions scolaires et périscolaires.**

Dès la démarche d'établissement de PAI entamée auprès de l'école.

⇒ **La cuisine centrale prendra contact avec vous pour l'installation et le suivi de ce protocole.**

ATTENTION

⇒ **Si l'allergie ou l'intolérance est déjà connue, veuillez indiquer le PAI pour toute inscription scolaire et périscolaire.**

⇒ **Les PAI sont valables un an et doivent être renouvelés chaque année par la direction de l'école.**

Contact :
emeline.carpentier@ville-wattrelos.fr

03/20/81/64/28



MENU DES RESTAURANTS SCOLAIRES

Du 30 octobre au 1 Décembre 2023



Pour tout renseignement :

Cuisine Centrale
475 rue du Sapin Vert
59150 WATTRELOS
cuisine.centrale@ville-wattrelos.fr

Recette velouté de citrouille :

Ingrédients:

- 1 kg de citrouille
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 carrés de fromage kiri
- Noix de muscade, sel et poivre

Préparation:

- 1) Découper et éplucher la citrouille, les pommes de terre et les carottes.
- 2) Éplucher et émincer l'oignon, puis faites-le dorer dans une casserole avec l'huile d'olive.
- 3) Ajouter ensuite la citrouille, les pommes de terre et les carottes.
- 4) Diluer le cube bouillon de légumes dans 500 ml d'eau et l'ajouter à la casserole contenant les légumes.
- 5) Laisser mijoter, environ 30 min.
- 6) Une fois les légumes cuits, mixer le tout. Ajouter de l'eau pour obtenir la consistance que vous souhaitez, ajouter le Kiri et assaisonner à votre convenance.



Bon appétit !

