

Notre dame des oiseaux Self

Menu du Lundi 1 Décembre au Vendredi 5 Décembre 2025

Lundi 1 Décembre	Mardi 2 Décembre	Végétarien Jeudi 4 Décembre	Vendredi 5 Décembre
<ul style="list-style-type: none"> ● Betteraves , Vinaigrette ● Taboulé d'Hiver (semoule HVE) <p>Tartiflette (Reblochon AOP) aux lardons de dinde Filet de hoki MSC , Sauce aux agrumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Velouté de légumes verts ● Coleslaw purple <p>Bœuf façon bourguignon ● Omelette</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Céleri rave sauce rémoulade ● Bouillon de légumes aux vermicelles <p>Bolognaise de pois BIO Pastasotto aux brocolis et gorgonzola AOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes Locales râpées , Vinaigrette ● Potage de légumes <p>Calamars à la romaine Escalope de porc , sauce Dijonnaise</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Pommes de terre vapeur ● Haricots verts sautés <p>● Laitage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Riz pilaf ● Petits pois au jus <p>Assortiments de fromages</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Coquillettes HVE à la farine de blé et pois chiche ● Panais en persillade <p>● Laitage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Purée de potiron ● Brocolis <p>Assortiments de fromages</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Fruits de saison ● Flan nappé au caramel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fruits de saison ● Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarte fine aux pommes ● Fruits de saison 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fruits de saison ● Fromage blanc à la confiture de fraises

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - ● Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Notre dame des oiseaux Self

Lundi 1 Décembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Betteraves	Betterave	
Vinaigrette	Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Taboulé d'Hiver (semoule HVE)	Clémentine, Eau de ville, Huile, Jus de fruits, Menthe, Oignon rouge, Persil plat, Poivre gris, Raisin, Sel fin, Semoule de blé	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten
Plat principal		
Tartiflette (Reblochon AOP) aux lardons de dinde	Crème fraîche, Lardons fumés, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Pomme de terre, Reblochon, Sel fin, Vin blanc sans alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait
Filet de hoki MSC	Hoki, Huile, Poivre gris, Sel fin, Thym	Poissons et produits à base de poissons
Sauce aux agrumes	Citron, Crème fraîche, Cumin, Eau de ville, Échalion, Farine de blé, Margarine, Orange, Poivre gris, Sel fin, Sucre semoule	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Pommes de terre vapeur	Margarine, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	
Haricots verts sautés	Haricot vert, Margarine, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Fromage		

Laitage	Yaourt aromatisé, Yaourt nature sucré	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Flan nappé au caramel	Flan nappé/lait gélifié	Lait et produits à base de lait

Notre dame des oiseaux Self

Mardi 2 Décembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Velouté de légumes verts	Carotte, Céleri, Crème fraîche, Eau de ville, Margarine, Navet, Oignon, Poireau, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	Céleri et produits à base de céleri, Lait et produits à base de lait
Coleslaw purple	Carotte, Chou rouge, Ciboulette, Échalot, Fromage blanc, Mayonnaise, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre balsamique	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Plat principal		
Bœuf façon bourguignon	Ail, Carotte, Champignon de Paris, Eau de ville, Farine de blé, Huile, Lardons fumés, Laurier, Margarine, Oignon, Poivre noir, Sauté de Boeuf, Sel fin, Thym, Vin rouge sans alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten
Omelette	Huile, Lait de vache, Oeuf liquide entier, Poivre gris, Sel fin	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Accompagnement		
Riz pilaf	Eau de ville, Huile, Laurier, Oignon, Poivre blanc, Riz long, Sel fin, Thym	
Petits pois au jus	Ail, Herbes de provence, Margarine, Oignon, Petit pois, Poivre gris, Sel fin, Thym	
Fromage		
Assortiments de fromages	Brie, Comté, Mimolette, Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait

Dessert

Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Compote de fruits	Compote, Compote bi-goût	

Notre dame des oiseaux Self

Jeudi 4 Décembre

Recettes	Ingédients	Allergènes
Entrées		
Céleri rave sauce rémoulade	Céleri, Jus de fruits, Mayonnaise, Moutarde, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céleri et produits à base de céleri, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Bouillon de légumes aux vermicelles	Carotte, Céleri, Eau de ville, Laurier, Navet, Oignon, Poireau, Poivre gris, Sel fin, Thym, Vermicelles	Céleri et produits à base de céleri, Céréales contenant du gluten
Plat principal		
Bolognaise de pois BIO	Ail, Carotte, Eau de ville, Haché végétal, Huile, Margarine, Oignon, Paprika, Poivre noir, Sel fin, Sucre semoule, Thym, Tomate	
Pastasotto aux brocolis et gorgonzola AOP	Brocoli, Coquillettes, Crème fraîche, Échalion, Gorgonzola, Lait de vache, Margarine, Mozzarella, Persil plat, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Coquillettes HVE à la farine de blé et pois chiche	Coquillettes, Eau de ville, Huile, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten
Panais en persillade	Ail, Huile, Oignon, Panais, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Fromage		
Laitage	Yaourt aromatisé, Yaourt nature sucré	Lait et produits à base de lait
Dessert		

Tarte fine aux pommes	Cannelle, Citron, Compote, Confiture, Pâte feuilletée, Pomme bicolore	Céréales contenant du gluten
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	

Notre dame des oiseaux Self

Vendredi 5 Décembre

Recettes	Ingédients	Allergènes
Entrées		
Carottes Locales râpées	Carotte	
Vinaigrette	Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Potage de légumes	Carotte, Eau de ville, Margarine, Oignon, Poireau, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	
Plat principal		
Calamars à la romaine	Beignet de calamars	Céréales contenant du gluten, Mollusques et produits à base de mollusques
Escalope de porc sauce Dijonnaise	Escalope de porc, Margarine, Poivre blanc, Sel fin Ail, Carotte, Crème fraîche, Eau de ville, Farine de blé, Margarine, Moutarde, Oignon, Poivre blanc, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Moutarde
Accompagnement		
Purée de potiron	Courge potiron, Lait de vache, Margarine, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Brocolis	Brocoli, Huile, Poivre blanc, Sel fin	
Fromage		
Assortiments de fromages	Brie, Comté, Mimolette, Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait

Dessert

Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Fromage blanc à la confiture de fraises	Confiture, Fromage blanc	Lait et produits à base de lait

Notre dame des oiseaux Self

Menu du Lundi 8 Décembre au Vendredi 12 Décembre 2025

Lundi 8 Décembre	Mardi 9 Décembre	repas végétarien	Vendredi 12 Décembre
repas végétarien			
Jeudi 11 Décembre			
Potage aux poireaux et pommes de terre Friand au fromage	Céleri rave sauce rémoulade Betteraves au maïs , Vinaigrette	Endives à la mimolette , Vinaigrette Salade de pommes de terre, persil et oignon rouge , Vinaigrette	Pâté de campagne , Cornichons Potage de légumes
Saucisse de Toulouse Filet de lieu MSC , Sauce à l'échalote	Cuisse de poulet rôti aux herbes , Sauce tex mex Filet de colin MSC , Sauce nantua	Couscous végétarien aux légumes d'hiver Cari d'œufs durs aux légumes	Filet de merlu MSC , Sauce tartare Escalope de dinde , Sauce cajun
Lentilles vertes au jus Rata de légumes Hivernale du chef	Frites Brocolis à l'ail	Choux-fleurs rôti Semoule HVE	Penne HVE Fondue d'épinards à l'ail
Laitage	Assortiments de fromages	Laitage	Assortiments de fromages
Fruits de saison Mousse au chocolat	Fruits de saison Yaourt aux fruits	Cake marbré au chocolat du chef Fruits de saison	Salade de fruits du chef Fruits de saison

Légende : **Bio** - **Produits régionaux** - **Produits labellisés** - Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Notre dame des oiseaux Self

Lundi 8 Décembre

Recettes	Ingédients	Allergènes
Entrées		
Potage aux poireaux et pommes de terre	Eau de ville, Margarine, Oignon, Poireau, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	
Friand au fromage	Friand et feuilleté	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Plat principal		
Saucisse de Toulouse	Huile, Saucisse de Toulouse, Thym	
Filet de lieu MSC	Huile, Jus de fruits, Lieu noir, Poivre blanc, Sel fin, Thym	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Poissons et produits à base de poissons
Sauce à l'échalote	Crème fraîche, Eau de ville, Échalion, Farine de blé, Huile, Margarine, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Lentilles vertes au jus	Ail, Huile, Laurier, Lentille verte, Oignon, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Rata de légumes Hivernale du chef	Ail, Carotte, Champignon de Paris, Courge butternut, Huile, Oignon, Paprika, Poivre gris, Sel fin, Thym, Tomate	
Fromage		
Laitage	Yaourt aromatisé, Yaourt nature sucré	Lait et produits à base de lait

Dessert

Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Mousse au chocolat	Mousse sucrée	Lait et produits à base de lait

Notre dame des oiseaux Self

Mardi 9 Décembre

Recettes	Ingédients	Allergènes
Entrées		
Céleri rave sauce rémoulade	Céleri, Jus de fruits, Mayonnaise, Moutarde, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céleri et produits à base de céleri, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Betteraves au maïs	Betterave, Maïs	
Vinaigrette	Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Plat principal		
Cuisse de poulet rôti aux herbes	Cuisse de poulet, Huile, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Sauce tex mex	Ail, Cumin, Échalote, Huile, Ketchup, Miel, Moutarde, Paprika, Piment fort, Poivre gris, Sauce Soja, Sel fin, Vinaigre blanc	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Moutarde, Soja et produits en contenant
Filet de colin MSC	Huile, Jus de fruits, Lieu noir, Poivre blanc, Sel fin, Thym	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Poissons et produits à base de poissons
Sauce nantua	Bisque de homard, Carotte, Crème fraîche, Échalion, Farine de blé, Lait de vache, Margarine, Poivre gris, Sel fin, Tomate	Céréales contenant du gluten, Crustacés et produits à base de crustacés, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Frites	Frites, Sel fin	

Brocolis à l'ail	Ail, Brocoli, Margarine, Poivre gris, Sel fin	
Fromage		
Assortiments de fromages	Brie, Comté, Mimolette, Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Yaourt aux fruits	Yaourt aux fruits	Lait et produits à base de lait

Notre dame des oiseaux Self

Jeudi 11 Décembre

Recettes	Ingédients	Allergènes
Entrées		
Endives à la mimolette	Concentré de fruit, Endive, Mimolette	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait
Vinaigrette	Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Salade de pommes de terre, persil et oignon rouge	Eau de ville, Huile, Moutarde, Oignon rouge, Persil plat, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Vinaigrette	Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Plat principal		
Couscous végétarien aux légumes d'hiver	Ail, Carotte, Chou blanc, Huile, Navet, Oignon, Paprika, Poivre gris, Raz El Hanout, Rouleau végétal, Sel fin, Tomate	Céréales contenant du gluten, Oeufs et produits à base d'oeufs
Cari d'œufs durs aux légumes	Ail, Coriandre fraîche, Cumin, Epinard, Garam Masala, Gingembre, Huile, Lait de coco, Oeuf dur, Oignon, Poivre gris, Poivron rouge, Sel fin	Oeufs et produits à base d'oeufs
Accompagnement		
Choux-fleurs rôti	Chou fleur, Margarine, Poivre gris, Sel fin, Thym	

Semoule HVE	Eau de ville, Huile, Poivre blanc, Sel fin, Semoule de blé	Céréales contenant du gluten
Fromage		
Laitage	Yaourt aromatisé, Yaourt nature sucré	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Cake marbré au chocolat du chef	Arôme, Beurre doux, Cacao, Farine de blé, Huile, Lait de vache, Levure chimique/Bicarbonate, Oeuf liquide entier, Sel fin, Sucre semoule	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	

Notre dame des oiseaux Self

Vendredi 12 Décembre

Recettes	Ingédients	Allergènes
Entrées		
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Cornichons	Cornichon	Moutarde
Potage de légumes	Carotte, Eau de ville, Margarine, Oignon, Poireau, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	
Plat principal		
Filet de merlu MSC	Concentré de fruit, Huile, Merlu, Poivre gris, Sel fin, Thym	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Poissons et produits à base de poissons
Sauce tartare	Cerfeuil, Ciboulette, Cornichon, Échalion, Estragon, Mayonnaise, Poivre blanc, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Escalope de dinde	Escalope de dinde, Huile, Poivre blanc, Sel fin	
Sauce cajun	Ail, Crème fraîche, Cumin, Oignon, Paprika, Piment fort, Poivre gris, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Penne HVE	Huile, Penne, Sel gros	Céréales contenant du gluten
Fondue d'épinards à l'ail	Ail, Epinard, Margarine, Poivre gris, Sel fin	

Fromage

Assortiments de fromages	Brie, Comté, Mimolette, Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Salade de fruits du chef	Banane, Jus d'oranges, Jus de fruits, Kiwi, Orange, Poire, Pomme bicolore	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	