


























Notre dame des oiseaux Self

Menu du Lundi 26 Janvier au Vendredi 30 Janvier 2026

Lundi 26 Janvier	Mardi 27 Janvier	Jeudi 29 Janvier	Vendredi 30 Janvier
 Macédoine mayonnaise Mortadelle	 Velouté de lentilles du Puy  Chiffonnade de salade verte et croûtons , Vinaigrette	Nems aux légumes Salade chinoise aux crevettes	 Salade de haricots verts , Vinaigrette  Œuf mimosa
 Omelette fromagère Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes	 Jambalaya aux légumes  Bolognaise de lentilles corail au parmesan AOP	Poulet façon impérial Filet de hoki MSC , Sauce aigre douce	Filet de colin MSC , Sauce dieppoise Hachis Parmentier du chef, pommes de terre BIO
 Pommes de terre sautées  Navets braisés glacés	 Choux fleurs en gratin  Tortis HVE	 Riz basmati façon pilaf  Brocolis , Champignons en persillade	 Épinards  Semoule HVE
Assortiments de fromages	 Laitage	Assortiments de fromages	 Laitage
 Fruits de saison  Compote de pommes et bananes	 Fruits de saison Éclair au chocolat	 Gâteau à la noix de coco, à l'ananas et au fromage blanc  Fruits de saison	 Fruits de saison  Suisse fruité

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




























Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.



Notre dame des oiseaux Self

Menu du Lundi 2 Février au Vendredi 6 Février 2026

		repas végétarien	
Lundi 2 Février	Mardi 3 Février	Jeudi 5 Février	Vendredi 6 Février
 Potage de légumes  Taboulé d'Hiver (semoule HVE)	 Betteraves mimosa  Salade de mâche , Vinaigrette	 Salade de pommes de terre, persil et oignon rouge  Velouté de potiron	 Coleslaw purple Friand au fromage
Ravioli à la sauce tomate Filet de colin MSC , Sauce beurre blanc	Bœuf façon bourguignon  Omelette nature	 Falafels , Sauce tomate  Dahl de lentilles vertes au lait de coco	Filet de colin MSC en croûte d'herbes Escalope de porc , Sauce charcutière
 Brocolis à l'ail Penne HVE	 Carottes aux oignons  Semoule HVE , Jus lié thym et citron	 Riz basmati façon pilaf  Petits pois aux oignons	 Purée de patates douces  Fondue de poireaux à la crème
Assortiments de fromages	 Laitage	Assortiments de fromages	 Laitage
 Fruits de saison  Yaourt aromatisé	 Fruits de saison  Compote de pommes et vanille du chef	 Crêpe du chef  Fruits de saison	 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.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.



Notre dame des oiseaux Self

Lundi 26 Janvier



Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Macédoine mayonnaise	Macédoine de légumes, Mayonnaise, Persil plat, Poivre gris, Sel fin	Oeufs et produits à base d'oeufs
Mortadelle	Mortadelle	Fruits à coques, Lait et produits à base de lait
Plat principal		
Omelette fromagère	Fromage, Huile, Lait de vache, Oeuf liquide entier, Poivre blanc, Sel fin	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes	Haut de cuisse de poulet, Herbes de provence, Huile, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Accompagnement		
Pommes de terre sautées	Pommes sautées	
Navets braisés glacés	Ail, Laurier, Margarine, Navet, Oignon, Poivre blanc, Sel fin, Sucre semoule, 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 pommes et bananes	Compote bi-goût	

Notre dame des oiseaux Self

Mardi 27 Janvier

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Velouté de lentilles du Puy	Ail, Carotte, Crème fraîche, Cumin, Eau de ville, Lentille blonde, Margarine, Oignon, Persil plat, Poireau, Poivre noir, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Chiffonnade de salade verte et croûtons	Croûton, Salade laitue	Céréales contenant du gluten
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		
Jambalaya aux légumes	Ail, Carotte, Courgette, Eau de ville, Haricot rouge, Herbes de provence, Huile, Laurier, Margarine, Mélanges d'épices, Oignon, Paprika, Poivre blanc, Poivron rouge, Riz long, Sel fin, Thym, Tomate	
Bolognaise de lentilles corail au parmesan AOP	Ail, Carotte, Cumin, Eau de ville, Huile, Lentille corail, Oignon, Parmesan, Poivre blanc, Sel fin, Sucre semoule, Tomate	Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Choux fleurs en gratin	Chou fleur, Farine de blé, Fromage, Lait de vache, Margarine, Muscade, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Tortis HVE	Eau de ville, Huile, Poivre gris, Sel fin, Torti	Céréales contenant du gluten
Fromage		

Laitage	Yaourt aromatisé, Yaourt nature sucré	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Éclair au chocolat	Eclair	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant

Notre dame des oiseaux Self

Jeudi 29 Janvier

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Nems aux légumes	Nem, Sauce Soja	Céleri et produits à base de céleri, Céréales contenant du gluten, Soja et produits en contenant
Salade chinoise aux crevettes	Carotte, Coriandre fraîche, Crevette/Gambas, Échalion, Haricot mungo germé, Poivre noir, Sel fin	Crustacés et produits à base de crustacés
Plat principal		
Poulet façon impérial	Cacahuètes, Carotte, Coriandre fraîche, Gingembre, Huile, Miel, Noix de cajou, Oignon, Paprika, Poivre noir, Poivron vert, Sauce Soja, Sauté de poulet, Sel fin, Vinaigre de riz	Arachide et produits à base d'arachide, Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Soja et produits en contenant
Filet de hoki MSC	Hoki, Huile, Poivre gris, Sel fin, Thym	Poissons et produits à base de poissons
Sauce aigre douce	Eau de ville, Fécule de maïs, Sauce Soja, Sucre semoule, Tomate, Vinaigre blanc	Céréales contenant du gluten, Soja et produits en contenant
Accompagnement		
Riz basmati façon pilaf	Ail, Eau de ville, Huile, Laurier, Oignon, Poivre blanc, Riz basmati, Sel fin, Thym	
Brocolis	Brocoli, Huile, Poivre blanc, Sel fin	
Champignons en persillade	Champignon de Paris, Échalion, Jus de fruits, Margarine, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l
Fromage		

Assortiments de fromages	Brie, Comté, Mimolette, Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Gâteau à la noix de coco, à l'ananas et au fromage blanc	Ananas, Farine de blé, Fromage blanc, Huile, Levure chimique/Bicarbonate, Noix de Coco, 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 30 Janvier

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Salade de haricots verts	Eau de ville, Haricot vert, Huile, Moutarde, Poivre noir, Sel fin, Vinaigre blanc	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
Œuf mimosa	Mayonnaise, Oeuf dur, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Oeufs et produits à base d'oeufs
Plat principal		
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 dieppoise	Champignon de Paris, Concentré de fruit, Crevette/Gambas, Eau de ville, Échalion, Farine de blé, Margarine, Poivre blanc, Sel fin, Vin blanc sans alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Crustacés et produits à base de crustacés, Céréales contenant du gluten
Hachis Parmentier du chef, pommes de terre BIO	Ail, Boeuf Haché, Chapelure, Huile, Lait de vache, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Épinards	Epinard, Margarine, Poivre blanc, Sel fin	
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		
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Suisse fruité	Fromage blanc	Lait et produits à base de lait

Notre dame des oiseaux Self

Lundi 2 Février



Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Potage de légumes	Carotte, Eau de ville, Margarine, Oignon, Poireau, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	
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		
Ravioli à la sauce tomate	Ail, Basilic, Carotte, Huile, Oignon, Origan/Marjolaine, pâtes farcies carnées, Poivre gris, Sel fin, Sucre semoule, Tomate	Céréales contenant du gluten, Oeufs et produits à base d'oeufs
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 beurre blanc	Beurre doux, Concentré de fruit, Eau de ville, Échalion, Poivre blanc, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Brocolis à l'ail	Ail, Brocoli, Margarine, Poivre gris, Sel fin	
Penne HVE	Huile, Penne, Sel gros	Céréales contenant du gluten
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 aromatisé	Yaourt aromatisé	Lait et produits à base de lait

Notre dame des oiseaux Self

Mardi 3 Février

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Betteraves mimosa	Betterave, Oeuf dur	Oeufs et produits à base d'oeufs
Salade de mâche	Salade mâche	
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		
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 nature	Huile, Lait de vache, Oeuf liquide entier, Poivre blanc, Sel fin	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Accompagnement		
Carottes aux oignons	Carotte, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Sel fin	
Semoule HVE	Eau de ville, Huile, Poivre blanc, Sel fin, Semoule de blé	Céréales contenant du gluten
Jus lié thym et citron	Carotte, Citron, Eau de ville, Farine de blé, Huile, Margarine, Oignon, Poivre noir, Sel fin, Thym	Céréales contenant du gluten
Fromage		

Laitage	Yaourt aromatisé, Yaourt nature sucré	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruits de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme bicolore	
Compote de pommes et vanille du chef	Arôme, Jus de fruits, Pomme à compote	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l

Notre dame des oiseaux Self

Jeudi 5 Février

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
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
Velouté de potiron	Ail, Courge potiron, Crème fraîche, Eau de ville, Margarine, Oignon, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Plat principal		
Falafels	Falafels	Céréales contenant du gluten
Sauce tomate	Ail, Eau de ville, Farine de blé, Huile, Laurier, Margarine, Oignon, Paprika, Poivre blanc, Poivron vert, Sel fin, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten
Dahl de lentilles vertes au lait de coco	Ail, Carotte, Coriandre fraîche, Curcuma, Curry, Eau de ville, Gingembre, Huile, Lait de coco, Lentille verte, Oignon, Poivre blanc, Sel fin, Tomate	
Accompagnement		
Riz basmati façon pilaf	Ail, Eau de ville, Huile, Laurier, Oignon, Poivre blanc, Riz basmati, Sel fin, Thym	
Petits pois aux oignons	Laurier, Margarine, Oignon, Petit pois, Poivre gris, Sel fin, Sucre semoule, Thym	
Fromage		

Assortiments de fromages	Brie, Comté, Mimolette, Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Crêpe du chef	Farine de blé, Huile, Lait de vache, Margarine, Oeuf liquide entier, Sel fin, Sucre semoule	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 6 Février

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Coleslaw purple	Carotte, Chou rouge, Ciboulette, Échalion, 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
Friand au fromage	Friand et feuilleté	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Plat principal		
Filet de colin MSC en croûte d'herbes	Chapelure, Colin d'Alaska, Farine de blé, Herbes de provence, Margarine, Persil plat, Poivre noir, Sel fin, Thym	Céréales contenant du gluten, Poissons et produits à base de poissons
Escalope de porc	Ail, Escalope de porc, Huile, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Sauce charcutière	Cornichon, Eau de ville, Échalion, Farine de blé, Margarine, Moutarde, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Moutarde
Accompagnement		
Purée de patates douces	Lait de vache, Margarine, Patate douce, Poivre gris, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Fondue de poireaux à la crème	Crème fraîche, Échalion, Margarine, Poireau, Poivre blanc, Sel fin, Thym	Lait et produits à base de lait
Fromage		

Laitage	Yaourt aromatisé, Yaourt nature sucré	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