

Menus du mois de

mars 2024



Mars

École de

Cénac



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<i>spécification</i>	<i>Rentrée</i>		<i>Repas végétarien</i>		
Semaine du	Betteraves vinaigrette	Tartine de fromage	Champignons à la crème	Salade verte aux croûtons	Feuilleté au fromage
4/3	Boulettes de bœuf à la tomate	Tortilla	Escalope viennoise	Sauté de veau	Filet de lieu à l'Américaine
au	Pâtes	Salade	Purée de pois cassés	Carottes	Gratin de choux fleur
8/3	Emmental	Yaourt aromatisé	Fromage	Fromage	Petit suisse
10	Compote de pomme	Fruits frais de saison	Crème dessert	Dessert maison	*Fruit frais de saison
Goûter	Barre pâtissière/yaourt	Compote/biscuit	Pain/ fromage	Fruit/ biscuit	Brioche confiture/yaourt
<i>spécification</i>					<i>Repas végétarien</i>
Semaine du	Salade de pâtes	Potage	Salade de radis	Œuf mayonnaise	Carottes râpées
11/3	Poisson meunière	Escalope de dinde sauce crémeuse	Pâtes carbonara	Parmentier de légumes	Émincée de bœuf
au	Haricots verts	Frites			Écrasé de brocolis et pomme de terre
15/3	Fromage	Fromage	Fromage	Yaourt	Fromage
11	Abricot amandine	Fruits frais de saison	Crème au chocolat	Fruits frais de saison	Gâteau d'anniversaire
Goûter	Fruit/pain miel	Barre bretonne/yaourt	Pain/fromage	Compote/ biscuit	Tartine confiture/Fruit
<i>spécification</i>	<i>Repas végétarien</i>		<i>Menu du Printemps</i>		
Semaine du	Salade de choux rouge	Salade d'endive et pomme	Macédoine sauce légère	Charcuterie	Salade de printemps
18/3	Dalh de lentilles à l'indienne	Escalope de volaille au cheddar	Rôti de veau	Poisson meunière	Émincée de porc au miel
au	Riz	Pâtes	Épinards à la béchamel	Pommes vapeur	Printanière de légumes
22/3	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Yaourt
12	Fruits frais de saison	Mousse au chocolat	Semoule au lait	Fruits frais de saison	Gâteau roulé aux fruits rouges
Goûter	compote/biscuit	Fruit/pain barre de chocolat	Yaourt/tartine confiture	Barre pâtissière/fromage blanc	Pain/ fromage
<i>spécification</i>	<i>Repas végétarien</i>				
Semaine du	Samoussa de légumes	Mini croque fromage	Salade fromagère	Duo de crudités	Terrine de campagne
25/3	Lasagnes végétariennes	Échine de porc confite	Emincé de volaille	Daube de bœuf provençale	Colin crème citronnée
au	-	Carottes au jus	Purée de pommes de terre	Coquillettes	Haricots plats
29/3	Fromage	Fromage blanc	Petit suisse	Fromage	Fromage
13	Fruits frais de saison	Biscuit	Poire au chocolat	Entremet vanille	Fruits frais de saison
Goûter	Yaourt/brioche	Fruit/pain barre chocolat	Pain/fromage	Fruit / biscuit	Compote/pain confiture





Mars

# École de Cénac

Mois de mars 2024



Bon appétit !

lundi 4 mars	mardi 5 mars	mercredi 6 mars	jeudi 7 mars	vendredi 8 mars
Rentrée	Repas végétarien			
Betteraves vinaigrette 	Tartine de fromage 	Champignons à la crème 	Salade verte aux croûtons 	Feuilleté au fromage
Boulettes de bœuf à la tomate	 Tortilla	Escalope viennoise	Sauté de veau 	Filet de lieu à l'Américaine
Pâtes	Salade	Purée de pois cassés 	Carottes 	Gratin de choux fleur 
Emmental 	Yaourt aromatisé 	Fromage 	Fromage	Petit suisse 
Compote de pomme	Fruits frais de saison	Crème dessert	Dessert maison 	*Fruit frais de saison
Barre pâtissière/yaourt 	Compote/biscuit	Pain/ fromage	Fruit/ biscuit	Brioche confiture/yaourt

Produits locaux

Produit Bio

Produit de saison

Préparation maison

 Viande de bœuf  
D'origine française

 Produit frais,  
Local et de saison

 Appellation d'Origine  
Protégée

 Appellation d'origine  
contrôlée

 Spécialité Traditionnelle  
Garantie

 Label rouge

 Indication géographique  
protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.











Mars

# École de Cénac

Mois de mars 2024



Bon appétit !

lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Salade de pâtes	 Potage	Salade de radis	Repas végétarien Œuf mayonnaise	Carottes râpées
 Poisson meunière	 Escalope de dinde sauce crémeuse	 Pâtes carbonara	 Parmentier de légumes	 Émincée de bœuf
Haricots verts	Frites			Écrasé de brocolis et pomme de terre
Fromage	 Fromage	Fromage	Yaourt	Fromage
 Abricot amandine	Fruits frais de saison	Crème au chocolat	Fruits frais de saison	Gâteau d'anniversaire
Fruit/pain miel	Barre bretonne/yaourt	Pain/fromage	Compote/ biscuit	Tartine confiture/Fruit



Produits locaux



Produit Bio



Produit de saison



Préparation maison

Viande de bœuf  
D'origine françaiseProduit frais,  
Local et de saison

Appellation d'Origine Protégée



Appellation d'origine contrôlée

Spécialité Traditionnelle  
Garantie

Label rouge

Indication géographique  
protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.



Mars

École de  
Mois de

Cénac  
mars

2024



Bon appétit !

lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
Repas végétarien				Menu du Printemps
Salade de choux rouge 	Salade d'endive et pomme 	Macédoine sauce légère	Charcuterie	Salade de printemps 
Dalh de lentilles à l'indienne 	Escalope de volaille au cheddar 	Rôti de veau	Poisson meunière	Émincée de porc au miel 
Riz 	Pâtes 	Épinards à la béchamel 	Pommes vapeur 	Printanière de légumes 
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Yaourt 
Fruits frais de saison	Mousse au chocolat	Semoule au lait	Fruits frais de saison	Gâteau roulé aux fruits rouges 
compote/biscuit	Fruit/pain barre de chocolat	Yaourt/tartine confiture	Barre pâtissière/fromage blanc	Pain/ fromage

 Produits locaux

 Produit Bio

 Appellation d'Origine Protégée

Les menus peuvent subir des modifications indépendantes de notre volonté. Les menus sont visés par notre diététicienne en conformité avec le GEMRCN.

 Produit de saison

 Appellation d'origine contrôlée

 Préparation maison

 Spécialité Traditionnelle Garantie

 Viande de boeuf D'origine française

 Label rouge

 Produit frais, Local et de saison Indication géographique protégée



Mars

# École de Cénac

Mois de mars 2024



Bon appétit !

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Repas végétarien				
Samoussa de légumes	Mini croque fromage	Salade fromagère	Duo de crudités	Terrine de campagne
Lasagnes végétariennes	Échine de porc confite	Emincé de volaille	Daube de bœuf provençale	Colin crème citronnée
-	Carottes au jus	Purée de pommes de terre	Coquillettes	Haricots plats
Fromage	Fromage blanc	Petit suisse	Fromage	Fromage
Fruits frais de saison	Biscuit	Poire au chocolat	Entremet vanille	Fruits frais de saison
Yaourt/brioche	Fruit/pain barre chocolat	Pain/fromage	Fruit / biscuit	Compote/pain confiture



Produits locaux



Produit Bio

Appellation d'Origine  
Protéaée

Produit de saison














Appellation d'origine  
contrôlée

Préparation maison














Spécialité Traditionnelle  
GarantieViande de bœuf  
D'origine française

Label rouge














Produit frais,  
local et de saisonIndication géographique  
protéaée

Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, pecan, macadamia, noix de bresil, ou Cacaotatani, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimés en SO2)	
lundi	4/3															
	Betteraves vinaigrette						X									X
	Boulettes de bœuf à la tomate	X				X				X						
	Pâtes	X	X							X						
	Emmental		X													
	Compote de pomme		X			X										
mardi	Tartine de fromage	X	X													
	Tortilla			X												
	Salade						X									X
	Yaourt aromatisé		X													
	Fruits frais de saison															
mercredi	Champignons à la crème		X				X									X
	Escalope viennoise	X	X	X						X						
	Purée de pois cassés	X	X							X						
	Fromage		X													
	Crème dessert		X			X										
jeudi	Salade verte aux croûtons	X					X									X
	Sauté de veau	X	X							X						
	Carottes	X								X						
	Fromage		X													
	Dessert maison	X	X	X	X			X		X						
vendredi	Feuilleté au fromage	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
	Filet de lieu à l'Américaine	X	X							X	X	X	X			
	Gratin de chou fleur	X	X							X						
	Petit suisse		X													
	*Fruit frais de saison															

Information «Allergènes» : Convivio vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants : -céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, - crustacés, - oeufs, - poisson, - arachides, - soja, - lait, - fruits à coque, - céleri, - moutarde, - graines de sésame, - lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, - anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , - mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement














Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pecan, macadamia, noyau de bœuf, ou Cacahuètes, Pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimés en SO2)
lundi	11/3														
	Salade de pâtes	X	X	X			X	X							X
	Poisson meunière	X	X								X	X	X		
	Haricots verts	X							X						
	Fromage		X												
	Abricot amandine	X	X	X				X							
mardi	Potage	X							X						
	Escalope de dinde sauce crémeuse	X	X						X						
	Frites														
	Fromage		X												
	Fruits frais de saison														
mercredi	Salade de radis		X				X								X
	Pâtes carbonara	X	X	X					X						
	Fromage		X												
	Crème au chocolat		X	X				X							
jeudi	Oeuf mayonnaise		X	X			X								X
	Parmentier de légumes	X	X						X						
	Yaourt		X												
	Fruits frais de saison														
vendredi	Carottes râpées						X								X
	Émincée de bœuf	X							X						
	Purée de brocolis et pomme de terre	X							X						
	Fromage		X												
	Gâteau d'anniversaire	X	X	X	X			X		X					

Information «Allergènes» : Convivio vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants: -céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, - crustacés, - oeufs, - poisson, - arachides, - soja, - lait, - fruits à coque, - céleri, - moutarde, - graines de sésame, - lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, - anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , - mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement

Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pecan, macadamia, ou Brésil, ou Queensland, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimés en SO2)	
lundi	18/3															
	Salade de choux rouge						X									X
	Dal de lentilles à l'indienne	X	X				X	X	X							
	Riz	X							X							
	Fromage		X													
	Fruits frais de saison															
mardi	Salade d'endive et pomme						X									X
	Escalope de volaille au cheddar	X	X							X						
	Pâtes	X	X							X						
	Fromage		X													
	Mousse au chocolat	X	X	X												
mercredi	Macédoine sauce légère		X				X									X
	Rôti de veau															
	Épinards à la béchamel	X	X							X						
	Fromage		X													
	Semoule au lait	X	X	X												
jeudi	Charcuterie	X	X			X				X						
	Poisson meunière	X	X								X	X	X			
	Pommes vapeur															
	Fromage		X													
	Fruits frais de saison															
vendredi	Salade de printemps	X	X	X			X	X								X
	Émincée de porc au miel	X						X	X							
	Printanière de légumes	X								X						
	Yaourt		X													
	Gâteau roulé aux fruits rouges	X	X	X				X								

Information «Allergènes» : Convivio vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants: -céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales, - crustacés, - oeufs, - poisson, - arachides, - soja, - lait, - fruits à coque, - céleri, - moutarde, - graines de sésame, - lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, - anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , - mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement



Semaine commençant le		 Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides)	 Lait	 Oeufs	 Arachides	 Soja	 Moutarde	 Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pecan, macadamia, noix de bress, ou Cacaotatara, pistaches)	 Céleri	 Graines de sésame	 Poissons	 Crustacés	 Mollusques	 Lupin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg (exprimés en SO2)
lundi	25/3														
	Samoussa de légumes	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Lasagnes végétariennes	X	X	X		X	X	X	X						
	-														
	Fromage		X												
	Fruits frais de saison														
mardi	Mini croque fromage	X	X												
	Échine de porc confite	X							X						
	Carottes au jus	X							X						
	Fromage blanc		X												
	Biscuit	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
mercredi	Salade fromagère		X				X								X
	Emincé de volaille	X					X		X						
	Purée de pommes de terre	X	X							X					
	Petit suisse		X												
	Poire au chocolat							X							
jeudi	Duo de crudités						X								X
	Daube de bœuf provençale	X	X							X					
	Coquillettes	X	X							X					
	Fromage		X												
	Entremet vanille	X	X	X											
vendredi	Terrine de campagne	X	X			X									
	Colin crème citronnée		X									X	X	X	
	Haricots plats	X								X					
	Fromage		X												
	Fruits frais de saison														

Information «Allergènes» : Convivio vous informe que les plats servis au restaurant scolaire sont susceptibles de contenir des traces des allergènes\* suivants: -céréales contenant du gluten à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (variété de blé dur) et produits à base de ces céréales-, crustacés-, oeufs-, poisson-, arachides-, soja-, lait-, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame, lupin (légumineuse) entrant dans la composition de certaines farines utilisées en biscuiterie et boulangerie industrielle, anhydride sulfureux et sulfites (E220) conservateur utilisé en France (presque tous les vins et moutardes en contiennent) , mollusques. \*La liste est affichée au niveau du restaurant scolaire et le Chef peut sur demande vous communiquer les allergènes éventuellement