

# ECOLE DE RABASTENS

Semaine n°02 : du 6 au 10 Janvier 2025

Epiphanie



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes MAT ou Haricots verts BIO vinaigrette ELEM	Macédoine de légumes mayonnaise	Carottes râpées BIO vinaigrette	Potage de potiron MAT ou Salade fantaisie ELEM	Salade orientale
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagne à la bolognaise	Colin d'Alaska sauce normande	Tarte au fromage	Carottes, crème BIO curcuma	Emincé de dinde tandoori
	Plat complet	Blé	Petits pois cuisinés	Semoule aux pois chiches	Chou-fleur persillé
PRODUIT LAITIER	Gouda	Fraidou	Yaourt aromatisé	Camembert	Fromage frais sucré
DESSERT	Liégeois vanille	Compote de pomme	Clémentine	Galette des rois	Pomme

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade fantaisie : céleri râpé, raisins de corinthe, pommes cubes / Salade orientale: riz, œufs durs, poivrons / Taboulé libanais: boulgour, tomate, poivron, coriandre, cumin

\* contient du porc

P.A. n°1

Semaine n°03 : du 13 au 17 Janvier 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Chou rouge vinaigrette	Betterave BIO ciboulette nature ELEM ou potage de légumes MAT	Taboulé libanais (boulgour BIO)	Carotte BIO râpée vinaigrette au curry	Pâté de foie *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boeuf bourguignon	Croq végétarien	Omelette	Saucisse sauce rougail *	Beignets de poisson
	Coquillettes	Purée de pommes de terre	Epinards béchamel	Riz créole	Haricots beurre braisés
PRODUIT LAITIER	Emmental	Saint Nectaire	Fraidou	Petit moulé nature	Yaourt sucré
DESSERT	Flan caramel	Poire	Pomme	Moelleux ananas ou à la banane (à confirmer)	Banane

BIO

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°2



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

# ECOLE DE RABASTENS

Semaine n°04 : du 20 au 24 Janvier 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Pommes de terre à l'échalote et ciboulette nature	Potage de légumes MAT ou salade coleslaw ELEM	Salade des incas	Potage de potiron MAT ou Salade verte nature ELEM	Pizza au fromage
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti au paprika	Couscous de légumes BIO (aromates non bio)	Chou-fleur à la parisienne *	Bœuf à l'orientale	Colin d'Alaska sauce agrumes
	Petits pois cuisinés	(Semoule BIO)	***	Tortis	Purée de potiron
PRODUIT LAITIER	Saint Morêt	Saint Paulin	Yaourt sucré	Emmental	Brie
DESSERT	Clémentine	Liégeois chocolat	Kiwi	Purée de pomme	Banane

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade coleslaw : carotte, chou blanc / Salade des incas : riz, carotte, maïs / Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs / Salade western: maïs, haricot rouge, poivron, persil

\* contient du porc

P.A. n°3

Semaine n°05 : du 27 au 31 Janvier 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <span style="color: red;">Nouvel an chinois</span>	VENDREDI
ENTRÉE	Semoule fantaisie	Potage de légumes MAT ou céleri rémoulade ELEM	Salade western	Chou chinois à la coriandre	Coquillettes au basilic
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux oignons	Rôti de porc à l'ancienne *	Omelette au fromage	Riz	Colin d'Alaska pané
	Haricots verts braisés	Lentilles cuisinées	Julienne de légumes	à la cantonnaise *	Carottes BIO à la crème
PRODUIT LAITIER	Yaourt sucré	Fondu président	Camembert	Edam	Petit moulé nature
DESSERT	Pomme	Flan vanille	Banane	Purée pomme mangue	Poire

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°4



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

# ECOLE DE RABASTENS



Semaine n°06 : du 3 au 7 Février 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Betterave BIO ciboulette nature	Chou rouge rémoulade au balsamique ELEM ou potage de légumes MAT	Macédoine de légumes mayonnaise	Potage de potiron MAT ou salade verte nature ELEM	Carotte râpée vinaigrée
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colin d'Alaska sauce safranée	Nuggets de blé	Tajine de poulet au citron	Parmentier de bœuf	Pomme de terre
	Blé	Tortis BIO sauce napolitaine	Semoule	au potiron	à la savoyarde *
PRODUIT LAITIER	Fromage frais sucré	Gouda	Brie	Fraidou	Yaourt aromatisé
DESSERT	Pomme	Purée pomme vanille	Banane	Crêpe de la chandeleur	Clémentine

P.A. n°5

JOURNÉE MONDIALE DES LÉGUMINEUSES

Semaine n°07 : du 10 au 14 Février 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Velouté de légumes MATE ou Haricots verts vinaigrette ELEM	Duo d'hiver vinaigrette aux agrumes	Feuilleté au fromage	Céleri rémoulade BIO ELEM ou potage de potiron MAT	Salade de pâtes tricolores
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Tortis bolognaise de	Boulettes au bœuf sauce tomate	Jambon braisé sauce forestière *	Poulet rôti	Colin d'Alaska meunière
	lentilles BIO (aromates non bio)	Purée de pommes de terre	Poêlée de légumes	Petits pois cuisinés	Chou-fleur béchamel
PRODUIT LAITIER	Yaourt sucré	Camembert	Fondu président	Emmental	Fromage frais au sel de Guérande
DESSERT	Poire	Mousse au chocolat	Pomme	Gaufre liégeoise	Compote pomme ananas ©

P.A. n°1

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade tricolore : pâtes, poivron, olives / Duo d'hiver: radis blanc, carotte râpée

\* contient du porc

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

# ECOLE DE RABASTENS

Semaine n°08 : du 17 au 21 Février 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Carotte râpée BIO vinaigrette	Salade antillaise (riz BIO)	Salade de blé citron coriandre	Potage de potron	Chou rouge aux raisins
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cassoulet *	Colin d'Alaska sauce crème citron échalote	Omelette	Goulash de bœuf	Croq végétarien
	Plat complet	Haricots beurre braisés	Purée de brocolis	Semoule	Farfalles BIO à la milanaise
PRODUIT LAITIER	Gouda	Fraidou	Yaourt aromatisé	Brie	Vache qui rit
DESSERT	Flan nappé caramel	Kiwi	Orange	Pomme	Flan vanille

P.A. n°2

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade fantaisie : céleri râpé, raisins de corinthe, pommes cubes / Salade antillaise: riz, poivron, ananas / Salade pâtes tricolores: pâtes, poivron, olive

\* contient du porc

Semaine n°09 : du 24 au 28 Février 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Crêpe au fromage	Potage de légume	Salade de pâtes tricolores	Betterave nature	Pommes de terre échalote nature
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	Parmentier de lentilles	Sauté de porc au caramel *	Tortis	Beignets de poisson
	Poêlée de légumes	à la provençale	Carottes braisées	à la bolognaise	Epinards à la crème
PRODUIT LAITIER	Emmental	Pont l'Evêque	Yaourt sucré	Fromage frais au sel de Guérande	Camembert
DESSERT	Pomme	Liégeois chocolat	Banane	Purée pomme cannelle	Poire

P.A. n°3

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRES DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

# ECOLE DE RABASTENS

Semaine n°10 : du 3 au 7 Mars 2025

Mardi gras



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Potage de légumes MAT ou salade verte nature ELEM	Carotte râpées BIO ciboulette	Betterave nature	Chou blanc vinaigrette	Salade des incas
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis Parmentier	Emincé de dinde sauce crème oignons	Pizza au fromage	Couscous de légumes BIO (aromates non BIO)	Colin d'Alaska sauce bretonne
	Plat complet	Petits pois cuisinés	Poêlée de légumes	(Semoule BIO)	Haricots beurre braisés
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Fondu président	Bûchette mi chèvre	Edam	Tomme blanche
DESSERT	Pomme	Beignet de Mardi gras	Crème dessert caramel	Purée pomme poire vanille	Orange



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade des incas : riz, maïs, carotte / Salade colorée : carotte, chou rouge, oignon / Boulgour à la marocaine: boulgour, pois chiches, carotte, cumin, coriandre, citron

\* contient du porc

P.A. n°4

Semaine n°11 : du 10 au 14 Mars 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Céleri rémoulade au cumin	Macédoine mayonnaise	Salade colorée	Salade verte nature	Salade de boulgour à la marocaine
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf stroganoff	Blanquette de colin d'Alaska	Pilons de poulet sauce tex mex	Garniture de bolognaise de lentilles (aromates non bio)	Chou-fleur
	Carottes braisées	Riz créole	Pommes rissolées	Tortis BIO	à la parisienne*
PRODUIT LAITIER	Fromage frais sucré	Mimolette	Camembert	Saint Morêt	Yaourt sucré
DESSERT	Muffin chocolat	Banane	Purée de pomme	Mousse au chocolat	Poire

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°5



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement



# ECOLE DE RABASTENS

Semaine n°12 : du 17 au 21 Mars 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Betterave nature  ou ELEM ou potage de légumes MAT	Salade de pâtes tricolores	Salade de lentilles échalotes	Salade de petits pois à la menthe	Salade de riz fantaisie
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colombo de volaille	Bouchées de blé panées	Omelette au fromage	Parmentier de bœuf	Colin d'Alaska pané
	Semoule	Haricots verts à l'italienne	Duo de carottes	façon cottage pie	Julienne de légumes
PRODUIT LAITIER	Saint Paulin	Brie	Fromage frais aux fruits	Fraidou	Yaourt sucré
DESSERT	Pomme	Poire	Banane	Pain Irlandais aux pommes	Orange

P.A. n°1

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade tricolore : pâtes, poivron, olives / Salade riz fantaisie : riz, tomate, maïs / Salade de crudités à l'indienne: carotte, céleri vinaigrette curry, persil

\* contient du porc

Semaine n°13 : du 24 au 28 Mars 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte nature	Taboulé (semoule BIO)	Potage de légumes	Chou rouge aux raisins	Salade de crudités vinaigrette à l'indienne
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Colin d'Alaska sauce crème aneth	Haricots rouges à la mexicaine	Riz	Sauté de bœuf marenge
	Macaronis BIO	Carottes braisées	Blé BIO	à la cantonnaise *	Purée de pommes de terre
PRODUIT LAITIER	Tomme blanche	Yaourt aromatisé	Camembert	Fromage frais sucré	Emmental
DESSERT	Kiwi	Poire	Pomme	Purée pomme figue sèche	Flan nappé caramel

P.A. n°2

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UN ALIMENTATION SAINE & NATURELLE AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

# ECOLE DE RABASTENS

Semaine n°14 : du 31 Mars au 4 Avril 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade pastourelle	Carotte râpée BIO vinaigrette	Salade pommes de terre à l'ancienne	Chou blanc vinaigrette	Salade de RIZ BIO, radis, tomate
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	Parmentier	Palette de porc*	Boulettes de bœuf sauce napolitaine	Colin d'Alaska sauce citron
	Haricots verts braisés	de lentilles corail	Poêlée de légumes	Semoule	Epinards béchamel
PRODUIT LAITIER	Fondu président	Edam	Yaourt sucré	Tomme blanche	Fromage frais au sel de Guérande
DESSERT	Pomme	Liégeois au chocolat	Banane	Cocktail de fruits	Poire

P.A. n°3

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade pastourelle : pâtes, tomate, poivron / Semoule fantaisie : Semoule, tomate, maïs

\* contient du porc

Semaine n°15 : du 7 au 11 Avril 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Betterave BIO ciboulette nature	Céleri BIO rémoulade	Semoule fantaisie	Concombre nature	Saucisson à l'ail *
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Lasagnes à la bolognaise	Saucisse de Toulouse*	Emincé de dinde au jus	Dahl de pois chiches	Poisson pané et citron
	Plat complet	Purée de pommesde terre	Petits pois cuisinés	Riz créole	Carottes crème curcuma
PRODUIT LAITIER	Edam	Brie	Yaourt sucré	Saint Nectaire	Petit moulé nature
DESSERT	Orange	Flan vanille	Pomme	Tarte aux poires	Kiwi

P.A. n°4

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

# ECOLE DE RABASTENS

Semaine n°16 : du 14 au 18 Avril 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade verte aux croutons nature	Macédoine de légumes mayonnaise	Chou rouge vinaigrette	Coquillettes BIO des incas	Carotte râpée BIO ciboulette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Courgettes aux bœuf	Marmite de poisson	Jambalaya de poulet	Croq blé épinards fromage	Rôti de porc sauce tomate poivron *
	***	Semoule	Riz créole	Haricots beurres braisés	Lentilles cuisinées
PRODUIT LAITIER	Yaourt nature sucré	Fraidou	Fromage blanc sucré	Gouda	Camembert
DESSERT	Gaufre	Pomme	Cocktail de fruits	Banane	Purée pomme cannelle

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Coquillettes des incas: pâtes, carotte, maïs, ciboulette / Salade arlequin: p.de terre, maïs, petits pois

\* contient du porc

P.A. n°5



Semaine n°17 : du 21 au 25 Avril 2025

Lundi de Pâques

Repas de Pâques

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE		Betterave nature	Tarte au fromage	Raïta de radis	Salade arlequin nature
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Bolognaise de lentilles BIO (aromates non bio)	Poulet rôti	Sauté de bœuf printanier	Colin d'Alaska meunière
		Tortis	Petits pois au jus	Purée de carotte au cumin	Mitonnée de légumes
PRODUIT LAITIER		Emmental	Yaourt aromatisé	Brie	Saint Morêt
DESSERT	Crème dessert caramel	Pomme	Dessert de Pâques	Poire	

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

P.A. n°1



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

Semaine n°18 : du 28 Avril au 2 Mai 2025

1er Mai

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE	Salade bicolore (Carotte BIO)	Concombre ciboulette nature	Salade de blé fantaisie 		Chou-fleur vinaigrette
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colombo de porc *	Tajine de légumes, pois chiches, abricots secs (abricots secs et aromates non bio)	Curry de poisson au lait de coco 		Raviolis de bœuf
	Riz créole 	Semoule 	Haricots verts braisés		Plat complet
PRODUIT LAITIER	Edam	Petit moulé nature	Fromage frais sucré		Yaourt sucré 
DESSERT	Pomme	Flan vanille	Banane 		Kiwi



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

Salade bicolore: carotte, radis / Salade de blé fantaisie : tomate, blé, maïs

\* contient du porc

P.A. n°2



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable

Les produits peuvent être substitués pour des raisons de saisonnalité et/ou d'approvisionnement

**Ansamble**  
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES