

Menus périscolaires - OPAL Lampertheim

Mai Juin 2024



SEMAINE EURO de foot 2024

| JOUR SEMAINE | Semaine 19 6 au 10 mai 2024 | Semaine 20 13 au 17 mai 2024 | Semaine 21 20 au 24 mai 2024 | Semaine 22 27 au 31 mai 2024 | Semaine 23 3 au 7 juin 2024 | Semaine 24 10 au 14 juin 2024 | Semaine 25 17 au 21 juin 2024 | Semaine 26 24 au 28 juin 2024 | Semaine 27 1 au 5 juillet 2024 | |
|-----------------|--|--|--|--|---|--|---|---|---|--|
| LUNDI | | Salade de céleri | | Salade sombréro (Haricots rouges, maïs, carottes, céleri, pois) | | | Salade de céleri persillé | | Melon | |
| | Quenelles natures sauce à la diable | Cordon bleu de volaille | | <i>Filet de poisson MSC aux herbes</i> | Pilons de poulet grillés, mayonnaise | Potatoes | <i>Sauté de porc VPF aux pêches</i> | <i>Carbonnade flamande</i> | Omelette BIO | Pâtes bolognaises |
| | Riz et poêlée de carottes <i>Saint Paulin BIO</i> | <i>Pâtes et courgettes BIO à la tomate</i> <i>Ribeaupierre local (ail des ours)</i> | | Gratin de brocolis | Bûche de chèvre à la coupe | <i>Saint Nectaire à la coupe AOC</i> | Semoule et julienne de légumes aux épices | <i>Pâtes et carottes BIO persillées</i> | Riz et piperade (aux poivrons) <i>Camembert à la coupe BIO</i> | <i>Emmental râpé BIO</i> |
| | Fruit de saison | | | <i>Fruit de saison BIO</i> | <i>Fruit de saison BIO</i> | <i>Fruit de saison BIO</i> | Sauté de volaille aux pêches | Chanteneige | Fruit de saison | |
| | | Croustillant au fromage | | Palet végétal | Nuggets à l'emmental | Pois chiches au bouillon | Quenelles natures façon flamande | | Pâtes bolognaises à l'égrégé végétal | |
| MARDI | Salade verte à l'emmental | | | Salade verte | | | | Salade de blé aux légumes croquants | Salade de chou rouge | |
| | <i>Sauté de bœuf VBF aux deux poivrons</i> | Haché de cabillaud sauce citronnée | Lasagnes aux légumes grillés | <i>Colombo de porc VPF</i> | Gratin de pâtes et brunoise à la napolitaine | Emincé de volaille au paprika | <i>Magra con tomate (Sauté de volaille à la tomate)</i> | <i>Filet de poisson MSC basquaise</i> | <i>Sauté de porc VPF sauce moutarde</i> | |
| | <i>Chou-fleur BIO persillé</i> | Pommes de terre vapeur et épinards | <i>Petit suisse aromatisé BIO</i> | <i>Chanteneige BIO</i> | <i>Petit suisse aromatisé BIO</i> | <i>Gratin de chou-fleur BIO</i> | Riz et haricots beurre | <i>Saint Paulin BIO</i> | <i>Petits pois BIO à la crème</i> | |
| | Gaufre au sucre poudré | Fruit de saison | Pomme | Salade de fruits frais | Tarte croissant abricot | Tarte au fromage blanc local | <i>Tarte au fromage blanc local</i> | Yaourt aux fruits | Pâtisserie | |
| | Haricots rouges et maïs sauce aux deux poivrons | Omelette aux herbes | Colombo de volaille Emincé végétal façon colombo | | Beignet de légumes en sauce | Haricots rouge à la tomate | Boulettes de lentilles sauce basquaise | Pâtes bolognaises à l'égrégé végétal | | |
| MERCREDI | <i>Salade de chou rouge BIO</i> | Salade de tomates | Salade de courgettes râpées | Melon | | | Salade Iceberg | | | |
| | Chili sin carne | Braisé de volaille au romarin | <i>Emincé de bœuf VBF aux petits oignons</i> | <i>Jambon VPF sauce moutarde à l'ancienne</i> | <i>Filet de poisson MSC gratiné</i> | <i>Blé et épinards BIO</i> | <i>Tortellinis tomate mozzarella BIO sauce pesto</i> | <i>Jambon blanc VPF</i> | <i>Emincé de bœuf VBF sauce à l'estragon</i> | |
| | Riz | <i>Riz crémeux BIO et carottes</i> | <i>Purée pommes de terre, carottes BIO</i> | Printanière de légumes | <i>Gouda BIO</i> | <i>Munster à la coupe local</i> | Fruit de saison | Pommes de terre sautées | <i>Purée pommes de terre, panais BIO</i> | |
| | Fromage blanc aromatisé | Mimolette à la coupe | Flan caramel | Jambon de volaille | Fruit de saison | Raviolis ricotta épinards sauce blanche | Fruit de saison | Fromage blanc façon bibeleskaes | Bûche de chèvre à la coupe | |
| | | Riz façon risotto aux petits légumes | Quenelles végétales aux petits oignons | Crêpe aux champignons | | REPAS FROID | | Fruit de saison | Jambon de volaille | Parmentier végétarien aux haricots rouges et purée de panais |
| JEUDI | | | | Salade de concombres | | | | MENU DES ENFANTS <i>Salade de concombres BIO à la crème</i> | Pastèque | |
| | <i>Emincé de bœuf VBF sauce paprika</i> | <i>Filet de poisson MSC gratiné</i> | <i>Omelette BIO basquaise</i> | <i>Filet de poisson MSC sauce citronnée</i> | <i>Rôti de bœuf froid VBF</i> | Salade de pâtes (concombres, poivrons, tomate) <i>Tomme BIO</i> | Pommes de terre sautées et courgettes à l'ail | Nuggets de poulet, ketchup | Boulettes de soja sauce aigre douce | |
| | Boullgour et céleri | Petits pois aux petits oignons | Pâtes et haricots verts | Riz safrané et carottes | Liégeois chocolat | Cantal AOP | Fondant au chocolat | Potatoes | Nouilles et poêlée de légumes | |
| | <i>Vache qui rit BIO</i> | <i>Ortolan BIO</i> | Brie à la coupe | <i>Crème dessert vanille BIO</i> | Œufs durs | <i>Flan vanille BIO</i> | Nuggets de blé, ketchup | | <i>Fromage blanc sucré BIO</i> | |
| | <i>Fruit de saison local</i> | Tarte pomme rhubarbe | Fruit de saison | | Boulettes végétales sauce citronnée | | Saucisse de volaille et sa sauce Saucisse végétale et sa sauce | | | |
| VENDREDI | <i>Salade de carottes BIO</i> | Salade de concombres | MENU DES ENFANTS <i>Salade de concombres BIO</i> | Salade de pommes de terre | <i>Salade verte BIO</i> | | <i>Fish and chips, mayonnaise</i> | <i>Salade de tomates BIO</i> | REPAS FROID | |
| | Pâtes à la bolognaise | Boulettes de bœuf sauce champignons | Steak haché sauce tomate | <i>Sauté de bœuf VBF à la niçoise (ail, tomate, romarin et olives)</i> | Parmentier végétarien à la purée de carottes et lentilles | (poisson pané et potatoes) | Gratin camarguais (riz, bœuf haché et courgettes à la tomate) | <i>Salade de riz BIO à l'indienne (riz au curry, thon, carottes en julienne et tomates)</i> | | |
| | Fondant au chocolat | Blé et brunoise de légumes <i>Yaourt sucré BIO</i> | Pommes rissolées | <i>Courgettes braisées BIO</i> | Carré de l'Est à la coupe | <i>Fruit de saison BIO</i> | <i>Bleu d'Auvergne à la coupe AOP</i> | Fraidou | | |
| | Pâtes à la bolognaise végétarienne | Boulettes de soja sauce champignons | Donut | Fruit de saison | Galette végétale | Nuggets de blé | Gratin camarguais à l'égrégé végétal | Liégeois vanille | | |
| | | | Galette végétale au blé | | | | | Salade riz, lentilles et légumes à l'indienne | | |



Les menus ne sont pas contractuels, le service achat étant tributaire des variations possibles des approvisionnements.
Les menus sont élaborés par la diététicienne de Dupont Restauration selon les recommandations nutritionnelles du GEMRCRN



* Alternative sans porc et végétarienne
Tous nos pains sont fabriqués par un artisan boulanger local
Les plats sont des plats composites

Abréviations : VPF / VBF (Viande Porcine OU Bovine Française), HVE (Haute Valeur Environnementale), CEE2 (certification environnementale des exploitations), MSC (poisson issu d'une pêche durable)



Goûters - OPAL Lampertheim Mai Juin 2024

| JOUR SEMAINE | Semaine 19 6 au 10 mai 2024 | Semaine 20 13 au 17 mai 2024 | Semaine 21 20 au 24 mai 2024 | Semaine 22 27 au 31 mai 2024 | Semaine 23 3 au 7 juin 2024 | Semaine 24 10 au 14 juin 2024 | Semaine 25 17 au 21 juin 2024 | Semaine 26 24 au 28 juin 2024 | Semaine 27 1 au 5 juillet 2024 |
|-----------------|---|---|--|---|---|--|--|--|--|
| LUNDI | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN |
| | | | | | | | | | |
| | GOUTER DE L'APRES-MIDI Pain au lait | GOUTER DE L'APRES-MIDI Gélifié saveur chocolat | GOUTER DE L'APRES-MIDI | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fromage frais fruité | GOUTER DE L'APRES-MIDI Biscuit aux céréales nappé | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Petit beurre | GOUTER DE L'APRES-MIDI Yaourt sucré |
| MARDI | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN |
| | | | | | | | | | |
| | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Yaourt sucré | GOUTER DE L'APRES-MIDI Yaourt aromatisé | GOUTER DE L'APRES-MIDI Yaourt sucré | GOUTER DE L'APRES-MIDI Gâteau fourré abricot | GOUTER DE L'APRES-MIDI Banane | GOUTER DE L'APRES-MIDI Petit suisse sucré | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison |
| MERCREDI | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN |
| | | | | | | | | | |
| | GOUTER DE L'APRES-MIDI | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fourrandise | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Petit suisse sucré | GOUTER DE L'APRES-MIDI Crêpe sucrée | GOUTER DE L'APRES-MIDI Madeleine | GOUTER DE L'APRES-MIDI Yaourt brassé fruité | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fromage frais fruité |
| JEUDI | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN |
| | | | | | | | | | |
| | GOUTER DE L'APRES-MIDI | GOUTER DE L'APRES-MIDI Paillolines | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Gaufrette chocolat | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Flan caramel | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Madeleine marbrée |
| VENDREDI | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN | COLLATION DU MATIN |
| | | | | | | | | | |
| | GOUTER DE L'APRES-MIDI | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fromage blanc sucré | GOUTER DE L'APRES-MIDI Quatre quart | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fourrandise | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fromage blanc sucré | GOUTER DE L'APRES-MIDI Fruit de saison |

Les menus ne sont pas contractuels, le service achat étant tributaire des variations possibles des approvisionnements.