



DATES	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 01/04/24 au 05/04/24	FÉRIÉ	Blanquette de veau 🇫🇷🇫🇷 MS : Émincé de blé/pois chiches AB sauce crème 🍴 Coquillettes 🍴 Camembert à la coupe Kiwi et lapin en chocolat	Endives et vinaigrette Filet de colin pané MS : Œufs durs AB Purée à la carotte 🍴 Edam Salade de fruits frais	MENU ALTERNATIF Salade 4 feuilles Lentilles sauce tomate 🍴 Riz de Camargue AB 🍴 Dessert au soja fruits rouges
Semaine du 22/04/24 au 26/04/24	Radis et beurre Sauté de volaille aux champignons 🍴🇫🇷🇫🇷 MS : Omelette AB aux herbes 🍴 Galette de pommes de terre Emmental AOP 🍴 Fruit de saison	Seiche en bourride 🍴 MS : Pois chiches AB au curry 🍴 Semoule 🍴 Ossau-Iraty AOP à la coupe 🍴 Pâte de fruits	Salade 4 feuilles 🍴 Rôti de veau 🍴🇫🇷🇫🇷 MS : Boulettes de soja tomate basilic Ratatouille 🍴 Mimolette à la coupe Banane 🍴	MENU ALTERNATIF Duo carottes et concombres 🍴 Lentilles sauce tomate basilic 🍴 Blé champignons et oignons 🍴 Dessert soja myrtilles
Semaine du 29/04/24 au 04/05/24	Poisson à l'orientale 🍴 MS : Émincé blé/pois chiches AB sauce tomate épicée Semoule couscous 🍴 Babybel Fruit de saison 🍴	Radis à la croque au sel Hauts de cuisse de poulet 🍴🇫🇷🇫🇷 MS : Œufs durs AB chauds Purée de chou-fleur 🍴 Cantal à la coupe 🍴 Fraises au sucre	Mélange fraîcheur Sauté de veau marengo 🍴🇫🇷🇫🇷 MS : Émincé de blé/pois chiches AB sauce paprika 🍴 Petits pois à l'étuvée 🍴 Camembert à la coupe Éclair au chocolat	MENU ALTERNATIF Batavia et vinaigrette Boulettes de soja sauce tomate 🍴 Torsades à l'huile d'olive Dessert au lait de coco nature et sucre Ananas frais 🍴

La Ville de Montpellier a fait le choix de privilégier des produits Bio, locaux, durables et de saison. Ainsi, les menus peuvent être modifiés en fonction de leurs disponibilités et des livraisons.

AB : produit issu de l'agriculture biologique
AOP : appellation d'origine protégée
 : Fruits, légumes et produits laitiers subventionnés dans le cadre du programme de l'Union Européenne à destination des écoles.

PL : produit local
 : recette maison

MS : menu spécifique
 : viande d'origine française

Certains produits peuvent comporter plusieurs critères : local et bio par exemple. Dans ce cas la mention AB ou AOP est ajoutée à la couleur.
 Origines des viandes : sur montpellier.fr / @ : Marque déposée

SUGGESTIONS MENUS DU SOIR

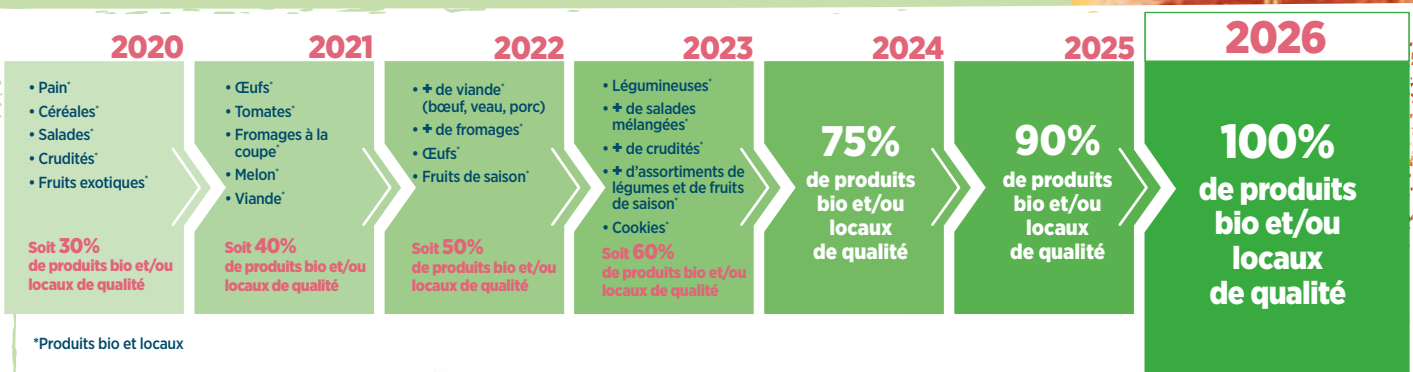
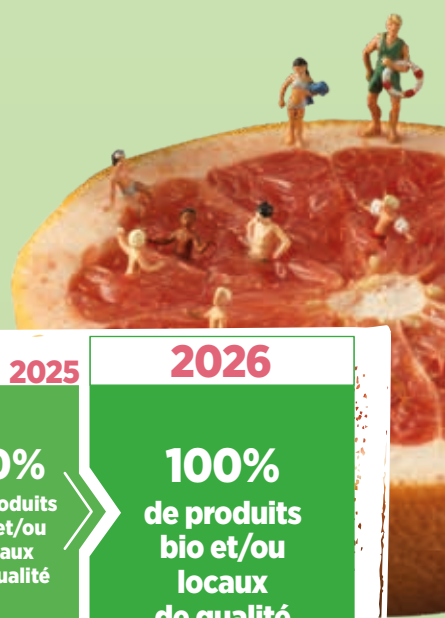
SEMAINE DU 8 AU 12 AVRIL 2024

RETROUVEZ
LES MENUS SUR



LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Carottes râpées Omelette Poêlée d'asperges Petits suisse au sucre Purée de fruits	Salade verte Tarte aux brocolis et amandes Emmental Pomme au four cannelle	MENU À THÈME MÉDITERRANÉEN Salade d'artichauts à l'huile d'olive Tagliatelles sauce au pesto et parmesan Yaourt à la grecque aux fraises	Brandade de morue Fromage blanc à la crème de marrons Kiwis

LÉGENDE : fruits/légumes crus / fruits/légumes cuits / féculent / produit laitier / élément protidique / matière grasse / produit sucré



LE PANIER DU MOIS



DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON DISPONIBLES AU MARCHÉ GARE DE MONTPELLIER

LÉGUMES

- Artichauts
- Asperges
- Aillet
- Aubergines
- Blettes
- Betteraves
- Cardons
- Céleris branche
- Céleris rave
- Cébettes
- Carottes fanes

- Choux : chou-fleur, vert frisé ...
- Concombres
- Courgettes
- Cresson
- Courges : butternut
- Épinards
- Fenouil
- Fèves
- Haricots verts
- Navets
- Persil

- Plantes aromatiques (bouquet garnis, thym, coriandre, menthe, romarin...)
- Patates douces
- Poireaux
- Radis
- Roquette
- Salades (frisée, laitue, batavia, feuille de chêne,

- mescluns, scarole, sucrine...)
- Tomates

FRUITS

- Kiwis
- Fraises
- Noix

Pour en savoir plus : www.mercadis.net

ACTUALITÉ



Explications autour du poivron à l'école Schoelcher

Parce qu'ils sont de précieux outils d'éducation à l'environnement, à l'alimentation et à la santé, la ville de Montpellier encourage le développement des jardins pédagogiques dans ses écoles.

Depuis 2021, elle en a créé 13 dans le cadre des projets de désimperméabilisation des cours d'école et participe aussi à l'entretien des jardins lancés à l'initiative des enseignants eux-mêmes. Zoom sur le groupe scolaire Victor Schoelcher. Cela fait 10 ans que Yasmine

IL FAUT CULTIVER NOTRE JARDIN

Bentahila, enseignante en grande section et convaincue des vertus éducatives du jardin, a lancé le projet dans son école. Depuis 2 ans, Simon Verseils, enseignant en CP, l'anime avec elle et ce sont aujourd'hui une dizaine de classes qui se rendent chaque semaine dans le jardin. « Le jardin est un lieu où l'on peut aborder toutes les disciplines et faire acquérir aux élèves de nombreuses compétences inscrites dans les programmes ». Chaque année, dès septembre, les élèves démarrent la culture de variétés qui sont cultivables sur une année scolaire : oignons, fèves, salades, radis, choux, pommes de terre... Ils sont ainsi sensibilisés à la vie dans le potager (insectes, pollinisateurs) et dans le sol et apprennent quelques techniques potagères (semis et plantation, arrosage raisonné, paillage, taille des arbres fruitiers, lutte biologique, compostage, initiation basique à la permaculture). « L'approche est très liée

à l'alimentation : les enfants récoltent et mangent sur place les fruits de leur récolte quand c'est possible (petits pois, radis, framboises, carottes). Ce qui doit être cuisiné est confié aux familles puis dégusté en classe (fèves, oignons). »



« Les petits pois c'est meilleur que les bonbons »

Parce qu'ils les voient grandir, la relation des élèves aux fruits et légumes évolue : ils osent goûter et sont curieux de découvrir ces nouvelles saveurs. C'est ainsi que la tarte à l'oignons est devenue une tradition de l'école et, de manière assez surprenante, elle est toujours très appréciée des jeunes jardiniers.

En 2024, 5 nouvelles écoles disposeront de leur jardin potager.

