



# Demandez le menu !

Cuisine Centrale  
INTERCOMMUNALE



Cette semaine le pain est produit par :

- Lun Mar Jeu Ven : Boulangerie au pain d'Antan
- Mercredi : boulangerie Ange

## MENUS PORTAGE

Lundi 12 octobre au Dimanche 18 Octobre 2026 Tél. : 04.90.40.01.28

Semaine du goût : Voyage dans les îles

| Lundi 12 octobre                                                | Mardi 13 octobre                                            | Mercredi 14 octobre                                                              | Jeudi 15 octobre                                                                  | Vendredi 16 octobre                                                  | Samedi 17 octobre                                  | Dimanche 18 octobre                                   |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| « Cap sur la Guadeloupe »                                       | « Escale en Martinique »                                    | « Direction la Réunion »                                                         | « Voyage en Corse »                                                               | « Découverte de Mayotte »                                            |                                                    |                                                       |
| Salade de concombre au citron vert<br>(7) (9)                   | Carottes aux agrumes<br>(7) (9)                             | Salade de tomates vinaigrette au citron et gingembre<br>(1) (7) (8) (9) (15) (9) | Salade verte aux noix<br>(7) (9)                                                  | Salade de chou blanc vinaigrette d'agrumes<br>(7) (9)                | Cake aux fromages<br>(1) (2) (3) (7) (12) (15)     | Sardine à l'huile<br>(4) (5) (6) (7)                  |
| Potage de légumes<br>(1) (2) (7) (15)                           | Velouté de tomate<br>(1) (2) (7) (15)                       | Potage vert<br>(1) (2) (7) (15)                                                  | Velouté de courgettes<br>(1) (2) (7) (15)                                         | Soupe à l'oignon<br>(1) (2) (7) (15)                                 | Velouté d'épinard<br>(1) (2) (7) (15)              | Velouté de courge<br>(1) (2) (7) (15)                 |
| Haut de cuisse de poulet au Colombo<br>(1) (2) (7) (8) (9) (15) | Poisson sauce antillaise<br>(2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) | Rougaille saucisse<br>(2)                                                        | Filet de poulet à la Corse sauce tomate et olives<br>(1) (2) (3) (7) (8) (9) (15) | Poisson au lait de coco et épices<br>(2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) | Echine de porc sauce crème<br>(1) (2) (8) (9) (15) | Langue de bœuf sauce piquante<br>(1) (7) (8) (9) (15) |
| Riz créole<br>(1) (2) (3) (15)                                  | Patate douce et courgettes<br>(2)                           | Lentilles corail aux épices<br>(1) (2) (8) (11) (15)                             | Polenta<br>(1) (2) (15)                                                           | Poêlée de légumes<br>(2) (7)                                         | Flageolets au jus<br>(1) (2) (8) (15)              | Pommes dauphine<br>(2)                                |
| Yaourt noix de coco<br>(2)                                      | Fromage<br>(2)                                              | Fromage<br>(2)                                                                   | Tomme<br>(2)                                                                      | Yaourt<br>(2)                                                        | Fromage<br>(2)                                     | Fromage<br>(2)                                        |
| Banane                                                          | Ananas au sirop<br>(7)                                      | Fromage blanc au coulis de mangue<br>(2) (7)                                     | Clémentine                                                                        | Salade de fruits exotique (7)                                        | Crème praliné<br>(1) (2) (11) (15)                 | Tarte aux myrtilles<br>(1) (2) (3) (7) (12) (15)      |

*La cuisine se réserve le droit d'effectuer des modifications en cas de problème d'approvisionnement.*

Allergènes : gluten et dérivés (1), lait et dérivés (2), œuf et dérivés (3), poisson et dérivés (4), crustacés et dérivés (5), mollusques et dérivés (6), sulfites et dérivés (7), Céleri et dérivés (8), Moutardes et dérivés (9),

Sésame et dérivés (10), Soja et dérivés (11), fruits à coques et dérivés (12), lupin et dérivés (13), arachides et dérivés (14), céréales et dérivés (15)

Labellisations : Agriculture Biologique (AB), Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), Appellation d'Origine Protégée (AOP), Bleu Blanc Cœur (BBC), Label Rouge (LB), Lapin de France (LDF), Légumes Frais (LF), Pêche Durable (PD), Porc de France (PDF), Produit Fermier (PF), Viande Bovine Française (VBF), Viande Fraîche (VF), Viande Ovine Française (VOF), Volaille (VF), Viande de Veau Française (VVF), Viande hors pays union européenne (VHPUE).