

# Menu de juin et juillet 2026



## Le sais-tu ?

Les poivrons se distinguent des piments par leur forme, mais aussi par l'épaisseur de leur chair et leur goût plus doux. On recense 3 grandes variétés :

- **Le poivron carré**, avec une chair croquante et épaisse, cultivé en Hollande ;

- **Le poivron rectangulaire**, large, plat et long, cultivé en France ;

- **Le poivron triangulaire**, ou poivron « corne », avec un goût plus ou moins piquant.

La couleur de ce légume donne toujours une idée sur son goût : le poivron rouge est doux, le poivron vert est plus amer et fruité, et le poivron jaune est tendre et juteux. Si les saveurs varient, les atouts santé de ce légume restent les mêmes.

Sur les étals des marchés, vous devrez choisir un poivron bien ferme, avec une peau brillante, lisse et tendue. La couleur peut indiquer la maturité de ce légume-fruit, mais elle dépend aussi de la variété.

## LÉGENDE

Légumes et fruits crus

Légumes et fruits cuits

Plat protidique

Féculent

Produit laitier

Produit lipidique

<p>lundi 1<sup>er</sup> juin</p> <p>duo tomates colorées</p> <p>boulettes de bœuf</p> <p>lentilles vertes</p> <p>yaourt nature sucré</p> 	<p>mardi 2 juin</p> <p>betteraves cuites</p> <p>poisson frais selon arrivage</p> <p>haricots verts et beurre</p> <p>tomme blanche</p> <p>pastèque</p> 	<p>jeudi 4 juin</p> <p><b>Menu végétarien</b></p> <p>champignons à la grecque</p> <p>croque à l'emmental</p> <p>coquillettes</p> <p>comté</p> <p>fraises au sucre ou chantilly</p> 	<p>vendredi 5 juin</p> <p>salade verte duo fromages</p> <p>sauté de porc</p> <p>salsifis et champignons</p> <p>tarte aux pommes</p> 
<p>lundi 8 juin</p> <p>céleri rémoulade</p> <p>cuisse de poulet</p> <p>carottes grillées</p> <p>fromage frais bio aux fruits</p> 	<p>mardi 9 juin</p> <p>taboulé</p> <p>filet de colin Alaska meunière</p> <p>tomate et origan - ratatouille</p> <p>fromages divers</p> <p>nectarine jaune</p> 	<p>jeudi 11 juin</p> <p>part de melon</p> <p>saucisse et merguez</p> <p>petits pois</p> <p>yaourt velouté à la vanille</p> 	<p>vendredi 12 juin</p> <p><b>Sortie scolaire</b></p> 
<p>lundi 15 juin</p> <p><b>Menu jaune : la prairie ensoleillée*</b></p> <p>tomates jaunes et maïs</p> <p>escalope de poulet au curry</p> <p>frites</p> <p>petit pot de glace vanille bio</p> 	<p>mardi 16 juin</p> <p>râpé de carottes</p> <p>poisson frais selon arrivage</p> <p>semoule</p> <p>camembert</p> <p>abricot</p> 	<p>jeudi 18 juin</p> <p>concombres vinaigrés</p> <p>steak de veau</p> <p>gratin de courgettes</p> <p>fromage à tartiner</p> <p>pêche plate</p> 	<p>vendredi 19 juin</p> <p>betteraves crues</p> <p>chausson de volaille à la bolognaise</p> <p>poêlée de légumes verts</p> <p>liégeois au chocolat</p> 
<p>lundi 22 juin</p> <p>radis et beurre</p> <p>boulettes d'agneau</p> <p>trio de fleurette en gratin</p> <p>fromage à pâte molle</p> <p>pomme</p> 	<p>mardi 23 juin</p> <p><b>Menu végétarien</b></p> <p>salade verte, œuf dur et cœur de palmier</p> <p>spaghettis - légumes verts</p> <p>bûche mi-chèvre - pastèque</p>	<p>jeudi 25 juin</p> <p>méli-mélo de crudités</p> <p>sauté de dinde</p> <p>ratatouille</p> <p>entremet caramel maison</p> 	<p>vendredi 26 juin</p> <p>tomates ensoleillées</p> <p>brandade de morue maison</p> <p>fromage blanc sucré</p> 
<p>lundi 29 juin</p> <p>crêpe au fromage</p> <p>salade de pâtes, dés de jambon, maïs, radis, tomates et concombres</p> <p>brie</p> <p>nectarine blanche</p> 	<p>mardi 30 juin</p> <p>rillettes d'oie</p> <p>ravioli gratiné</p> <p>bâtonnet de glace</p> 	<p>jeudi 2 juillet</p> <p>part de melon</p> <p>vide frigo</p> <p>desserts divers</p> 	<p>vendredi 3 juillet</p> <p><b>Vacances scolaires</b></p> 

\* Notre voyage des couleurs se termine sous un soleil jaune, où nous découvrons une prairie ensoleillée, où les aliments jaunes donnent de l'énergie et de la bonne humeur toute la journée.



Les menus peuvent varier en fonction des livraisons, merci de votre compréhension.