VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

# AU MENU

Assais les Jumeaux

## Semaine du 02 au 06 novembre 2026

| | Lundi 02 novembre | Mardi 03 novembre | | Jeudi 05 novembre | Vendredi 06 novembre |
|---|---|---|---|---|---|
| Entrée | Feuilleté au fromage | Betterave vinaigrette | | Macédoine vinaigrette | Menu Halloween<br>Concombre à la crème |
| Plat | Pâtes à la bolognaise | Poisson pané au citron | | Lasagnes de bœuf | Parmentier aux lentilles |
| Garniture | | Brocolis | | | Végétarien |
| Fromage | Fromage | Fromage | | Fromage | Fromage |
| Dessert | Fruit | Compote | | Crème vanille | Banane |




BON APPÉTIT !

Nos menus sont validés par notre diététicien-nutritionniste, susceptibles d'être modifiées selon les approvisionnements, susceptibles de contenir des allergènes. Pour plus d'informations, veuillez-vous rapprocher du chef de cuisine.

Toutes nos viandes (bœuf, veau, porc, agneau, volailles) sont fraiches, élevées et abattues en France, à l'exception des viandes hachées pour des raisons sanitaires (surgelées). La viande de bœuf est issue de races à viande.

VIANDES DE FRANCE

Fait maison

# AU MENU

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

Assais les Jumeaux

## Semaine du 09 au 13 novembre 2026

| | Lundi 09 novembre | Mardi 10 novembre | Jeudi 12 novembre | Vendredi 13 novembre |
|---|---|---|---|---|
| Entrée | Carottes râpées | Salade de chou rouge | Velouté de légumes | Salade chèvre & croûtons |
| Plat | Saucisse de Francfort | Steak haché sauce échalote | Médaillon de merlu sauce citron | Gnocchis à l'italienne |
| Garniture | Ecrasé de potimarron | Haricots verts persillés | Riz | Végétarien |
| Fromage | Fromage | Fromage | Fromage | Fromage |
| Dessert | Orange | Yaourt « Ferme de l'Airvaudais » | Gâteau au yaourt | Fruit |

### Le légume de saison

J'ai un seul pied.
J'ai un chapeau mais pas de tête.
Je suis blanc ou rouge ou jaune ou marron ou ...
Il peut être parfois dangereux de me manger.
Je ne suis ni un animal ni un végétal, je suis...



LE CHAMPIGNON
bien sûr !

## BON APPÉTIT !

Nos menus sont validés par notre diététicien-nutritionniste, susceptibles d'être modifiées selon les approvisionnements, susceptibles de contenir des allergènes. Pour plus d'informations, veuillez-vous rapprocher du chef de cuisine.

Toutes nos viandes (bœuf, veau, porc, agneau, volailles) sont fraiches, élevées et abattues en France, à l'exception des viandes hachées pour des raisons sanitaires (surgelées). La viande de bœuf est issue de races à viande.

VIANDES DE FRANCE

Fait maison

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

# AU MENU

Assais les Jumeaux

## Semaine du 16 au 20 novembre 2026

| | Lundi 16 novembre | Mardi 17 novembre | Jeudi 19 novembre | Vendredi 20 novembre |
|---|---|---|---|---|
| Entrée | Trio de crudités | Cervelas & cornichon | | Potage d'automne |
| Plat | Rôti de porc sauce moutarde | Colin sauce curry | Paëlla végétarienne | Blanquette de veau |
| Garniture | Pommes de terre rissolées | Epinards | (Petits pois, carottes, choux-fleurs) | Pâtes |
| Fromage | Fromage | Yaourt aromatisé « Ferme de l'Airvaudais » | Fromage | Fromage |
| Dessert | Brioche perdue | Fruit | Gâteau aux pommes | Salade de fruits |

### La recette du riz au lait

pour 4 personnes

Fais frémir 1 litre de lait avec 4 cuillères à soupe de sucre et 1 gousse de vanille (ouverte pour libérer ses grains).

Ajoute 100 g de riz rond et laisse cuire jusqu'à absorption complète du lait, en remuant régulièrement.

Enfin, mets dans des ramequins ou petits pots.

À déguster bien frais !

Végétarien

# BON APPÉTIT !

Nos menus sont validés par notre diététicien-nutritionniste, susceptibles d'être modifiées selon les approvisionnements, susceptibles de contenir des allergènes. Pour plus d'informations, veuillez-vous rapprocher du chef de cuisine.

Toutes nos viandes (bœuf, veau, porc, agneau, volailles) sont fraiches, élevées et abattues en France, à l'exception des viandes hachées pour des raisons sanitaires (surgelées). La viande de bœuf est issue de races à viande.

VIANDES DE FRANCE

Fait maison

# AU MENU

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

Assais les Jumeaux

## Semaine du 23 au 27 novembre 2026

| | Lundi 23 novembre | Mardi 24 novembre | Jeudi 26 novembre | Vendredi 27 novembre |
|---|---|---|---|---|
| Entrée | Carottes râpées | Betterave vinaigrette | Pâté de campagne & cornichon | Terrine de légumes |
| Plat | Poulet rôti aux herbes | Chili sin carne | Poisson pané | Calamars à la romaine |
| Garniture | Frites | Végétarien | Carottes Vichy | Purée de céleri & pomme de terre |
| Fromage | Fromage | Fromage | Fromage | Fromage |
| Dessert | Pêches au sirop | Compote | Clafoutis | Yaourt « Ferme de l'Airvaudais » |

### RÉBUS




1: mât-deux-laine / 2 : seau-scie-son / 3 : macaron-nid

## BON APPÉTIT !

Nos menus sont validés par notre diététicien-nutritionniste, susceptibles d'être modifiées selon les approvisionnements, susceptibles de contenir des allergènes. Pour plus d'informations, veuillez-vous rapprocher du chef de cuisine.

Toutes nos viandes (bœuf, veau, porc, agneau, volailles) sont fraiches, élevées et abattues en France, à l'exception des viandes hachées pour des raisons sanitaires (surgelées). La viande de bœuf est issue de races à viande.

VIANDES DE FRANCE

Fait maison

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

# AU MENU



Assais les Jumeaux

## Semaine du 30 novembre au 04 décembre 2026

| | Lundi 30 novembre | Mardi 01 décembre | Jeudi 03 décembre | Vendredi 04 décembre |
|---|---|---|---|---|
| Entrée | Coleslaw | Velouté de butternut | Salade verte aux noix & croûtons | Macédoine vinaigrette |
| Plat | Emincé de bœuf aux poivrons | Merlu sauce ciboulette | Saucisses aux lentilles | Omelette au fromage |
| Garniture | Semoule | Poêlée de légumes | | Salade verte |
| Fromage | | | Fromage | |
| Dessert | Crème au chocolat<br>Fruit | Panna cotta<br>Fruit | Compote | Riz au lait<br>Fruit |

Végétarien

### Charades

Mon premier est le contraire de dur.
Mon deuxième est le contraire de tôt.
Mon troisième est un chiffre.
Mon tout est piquant.
Qui suis-je ?

Mon premier est le contraire de haut.
Mon deuxième est la 19ème lettre de l'alphabet.
Mon troisième est un animal têtu.
Mon tout est un fruit.
Qui suis-je ?

Moutarde - Banane

BON APPÉTIT !

Nos menus sont validés par notre diététicien-nutritionniste, susceptibles d'être modifiées selon les approvisionnements, susceptibles de contenir des allergènes. Pour plus d'informations, veuillez-vous rapprocher du chef de cuisine.

Toutes nos viandes (bœuf, veau, porc, agneau, volailles) sont fraiches, élevées et abattues en France, à l'exception des viandes hachées pour des raisons sanitaires (surgelées). La viande de bœuf est issue de races à viande.

VIANDES DE FRANCE

Fait maison

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

# AU MENU



Assais les Jumeaux

## Semaine du 07 au 11 décembre 2026

| | Lundi 07 décembre | Mardi 08 décembre | Jeudi 10 décembre | Vendredi 11 décembre |
|---|---|---|---|---|
| Entrée | Salade de chou blanc | Feuilleté à la viande | Pâté dé campagne | Salade de lentilles & échalotes |
| Plat | Bœuf Bourguignon | Aiguillettes de poulet moutardées | Brandade de poisson | Tarte potimarron & oignons caramélisés |
| Garniture | Pâtes | Haricots beurre | Salade verte | Salade verte |
| Fromage | Fromage | Fromage blanc « Ferme de l'Airvaudais » & confiture | Fromage | Fromage |
| Dessert | Crème à la vanille | Fruit | Clémentine | Banane |

## La recette du cake au citron

*pour 8 personnes*

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
Beurrer et fariner le moule à cake (30 cm de long environ).
Faire fondre 100 g de beurre.
Laver le citron, râper finement la peau (mais pas la peau blanche qui est amère), puis le couper en deux pour le presser afin de recueillir son jus.
Mélanger 200 g de farine, 150 g de sucre et 1/2 sachet de levure.
Ajouter 4 oeufs un à un, puis le beurre fondu et enfin le zeste et le jus du citron.
Mélanger le tout et verser la préparation dans le moule.
Faire cuire environ 40 minutes.

Régale-toi !

BON APPÉTIT !

Nos menus sont validés par notre diététicien-nutritionniste, susceptibles d'être modifiées selon les approvisionnements, susceptibles de contenir des allergènes. Pour plus d'informations, veuillez-vous rapprocher du chef de cuisine.

Toutes nos viandes (bœuf, veau, porc, agneau, volailles) sont fraiches, élevées et abattues en France, à l'exception des viandes hachées pour des raisons sanitaires (surgelées). La viande de bœuf est issue de races à viande.

VIANDES DE FRANCE

Fait maison

VALEURS CULINAIRES
Quand le bon rencontre le bien

# AU MENU

Assais les Jumeaux

## Semaine du 14 au 18 décembre 2026

| | Lundi 14 décembre | Mardi 15 décembre | | Jeudi 17 décembre | Vendredi 18 décembre |
|---|---|---|---|---|---|
| Entrée | Surimi mayonnaise | Velouté d'automne | | Betterave vinaigrette | |
| Plat | Chili con carne | Couscous végétarien (Légumes, pois chiches & semoule) | | Poisson à l'aneth | |
| Garniture | Riz | Végétarien | | Pennes | Repas de Noël |
| Fromage | Fromage | Fromage | | Fromage | |
| Dessert | Gâteau marbré | Liégeois caramel | | Compote | |




BON APPÉTIT !

Nos menus sont validés par notre diététicien-nutritionniste, susceptibles d'être modifiées selon les approvisionnements, susceptibles de contenir des allergènes. Pour plus d'informations, veuillez-vous rapprocher du chef de cuisine.

Toutes nos viandes (bœuf, veau, porc, agneau, volailles) sont fraiches, élevées et abattues en France, à l'exception des viandes hachées pour des raisons sanitaires (surgelées). La viande de bœuf est issue de races à viande.

VIANDES DE FRANCE

Fait maison