

*Les Gourmands Disent...*

# MENU NOVEMBRE 2025

ECOLES COMMUNALES : COMMUNE DE MESSANCY, MUSSY

ECOLES LIBRES : AUBANGE, BATTINCOURT, GÉROUVILLE, HALANZY,  
JAMOIGNE, LAMORTEAU, MUSSON, MUSSY, PIN, SAINT-LEGER,  
SIGNEUL, VILLERS LA LOUE



CHERS PARENTS, CHERS ÉLÈVES,

TOUTE L'ÉQUIPE DES GOURMANDS DISENT VOUS SOUHAITE UNE EXCELLENTE ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026, PLEINE DE DÉCOUVERTES, DE RÉUSSITE ET DE BONS REPAS !

NOUS METTONS TOUT EN ŒUVRE CHAQUE JOUR POUR PROPOSER AUX ENFANTS DES PLATS ÉQUILIBRÉS, VARIÉS ET SAVOUREUX, PRÉPARÉS AVEC SOIN DANS NOTRE CUISINE À PARTIR DE PRODUITS DE QUALITÉ, SOUVENT ISSUS DE PRODUCTEURS LOCAUX.

CETTE ANNÉE ENCORE, NOUS AVONS CONÇU PLUSIEURS FORMULES DE MENUS POUR RÉPONDRE AUX ATTENTES ET AUX HABITUDES DE CHAQUE ÉTABLISSEMENT :

- > AVEC OU SANS ENTRÉE
- > AVEC OU SANS FRITE
- > AVEC OU SANS DESSERT GLACÉ EN FONCTION DES ÉQUIPEMENTS DES ÉCOLES (DANS LES ÉCOLES NE DISPOSANT PAS DE CONGÉLATEUR, UN DESSERT ALTERNATIF ADAPTÉ SERA PROPOSÉ.)
- > AUTRES ADAPTATIONS SELON LES BESOINS SPÉCIFIQUES

CES POSSIBILITÉS NOUS PERMETTENT DE NOUS ADAPTER AU MIEUX AUX EXIGENCES DE LA CANTINE DANS LAQUELLE VOTRE ENFANT EST INSCRIT, TOUT EN GARANTISSANT UNE QUALITÉ ET UNE FRAÎCHEUR OPTIMALES.

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE CONFIANCE ET RESTONS À VOTRE ÉCOUTE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

BON APPÉTIT ET BONNE RENTRÉE À TOUTES ET À TOUS !  
L'ÉQUIPE DES GOURMANDS DISENT



# LÉGENDE

UN PETIT MOT SUR NOS MENUS :

SUR CHAQUE MENU, VOUS RETROUVEREZ DE PETITS DESSINS PLACÉS À CÔTÉ DE CERTAINS PLATS.

ILS SONT LÀ POUR VOUS INFORMER SIMPLEMENT ET CLAIREMMENT SUR :

✓ LA PROVENANCE DE NOS PRODUITS

🌿 LA QUALITÉ OU LES ENGAGEMENTS LIÉS À LEUR PRODUCTION

💡 OU ENCORE POUR VOUS DONNER QUELQUES INFOS UTILES SUR LES INGRÉDIENTS UTILISÉS.

👉 VOICI LA SIGNIFICATION DE CHACUN D'EUX :



LA VIANDE VIENT DIRECTEMENT DES FERMES DE LA RÉGION VIA UNE BOUCHERIE DE CONFIANCE OU DES COOPÉRATIVES AGRICOLES ENGAGÉES POUR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ !



NOS PRODUITS LAITIERS SONT FABRIQUÉS DANS DE PETITES EXPLOITATIONS LOCALES, AVEC SOIN ET PASSION, TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS !



PLAT VÉGÉTARIEN



NOUS PROPOSONS DE LA VOLAILLE FRANÇAISE AUTANT QUE POSSIBLE



NOUS AIDONS LES ÉLÈVES À DÉCOUVRIR LES SAISONS EN PROPOSANT DES MENUS ADAPTÉS AUX PRODUITS DE CHAQUE PÉRIODE DE L'ANNÉE.



LE POISSON QUE NOUS SERVONS EST ISSU DE LA PÊCHE DURABLE, POUR RESPECTER LA MER ET PRÉSERVER LES RESSOURCES.



CÉRÉALES PROVENANT DE PRODUCTEURS LOCAUX



LES INFORMATIONS IMPORTANTES SONT INDICHIÉES LÀ OÙ VOUS VOYEZ CE LOGO !

# Les 14 allergènes majeurs



1

Présent dans les céréales comme le blé, l'épeautre, le seigle ou l'orge. On le retrouve dans le pain, les pâtes ou les sauces épaissies.



2

Crevettes, crabes, langoustines... souvent utilisés dans les plats asiatiques, les soupes de poissons ou les sauces.



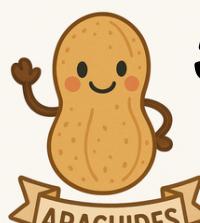
3

Utilisés dans les quiches, les gâteaux, les pâtes, les sauces comme la mayonnaise ou certaines panures.



4

Retrouvé dans les plats de poisson, mais aussi dans certaines sauces, bouillons ou produits transformés comme le surimi.



5

Cacahuètes et leurs dérivés (beurre de cacahuète, huile...). Très présents dans les plats exotiques ou les produits industriels.



6

Base de nombreux produits végétaux (tofu, sauces asiatiques, boissons...). Il peut aussi se cacher dans certaines sauces ou produits transformés.



7

Présent dans le lait, les fromages, les yaourts, la crème... mais aussi dans de nombreuses préparations sucrées et salées.



P

Certains de nos plats contiennent de la viande de porc, comme le jambon, les lardons, la saucisse ou le pâté, ...

Pour que chacun puisse faire son choix en toute confiance, la lettre "P" est ajoutée dans nos menus lorsqu'un plat en contient.



8

Noix, noisettes, amandes, pistaches... utilisées dans les pâtisseries, les pestos, ou les pains spéciaux.



9

Peut être utilisé cru (en salade) ou cuit (dans les soupes, sauces ou fonds). Parfois présent dans les bouillons en poudre.



10

Se retrouve dans les vinaigrettes, sauces, marinades, et parfois en poudre dans des plats cuisinés.



11

Souvent sous forme de graines dans les pains, crackers, houmous ou sauces asiatiques



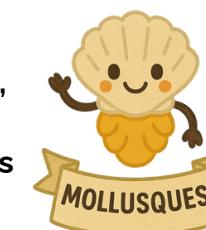
12

Utilisés comme conservateurs dans les fruits secs, le vinaigre, certains jus ou les charcuteries.



13

Légumineuse parfois utilisée dans les pains ou préparations sans gluten.



14

Moules, huîtres, escargots... et parfois présents dans les soupes de poissons ou sauces aux fruits de mer.

# MENU DU 3 AU 7 NOVEMBRE

Lundi

3



VELOUTÉ AU POTIRON  
(1-7)

BURGER DU P'TIT MONSTRE  
POMMES SAUTÉES  
DUO DE CAROTTES  
(1-3-7-P)



DONUTS D'HALLOWEEN (1-6)

Mardi

4

CRÈME AUX POIVRONS  
(1-7)

FILET DE COLIN

SC CITRONNÉE AUX PETITS  
LÉGUMES  
ÉPAUTRE  
(1-3-4-6-7-9-10-14)



FLAN PATISSIER (1-3-7)

Mercredi

5

POTAGE DU JOUR  
(1-7)

OEUFS DUBARRY  
PARMENTIER



PÊCHE MELBA (1-3-7)

Jeudi

6

QUICHE SAUMON CIBOULETTE  
(1-3-4-7)

PAELLA TERRE ET MER

(1-2-4-14-P)



FRUIT

Vendredi

7

SOUPE À L'OIGNON  
(1-7)

GRATIN DE PÂTES  
DÉS DE JAMBON ET BLETTES  
(1-3-7-P)



YAOURT (7)

# MENU DU 10 AU 14 NOVEMBRE

Lundi

10

POTAGE PARMENTIER

(1-7)



BOULETTES SAUCE TOMATE

PÂTES

(1-3-9-10-P)



LIÉGEOIS CHOCOLAT (7)

Mardi

11

FERIÉ !



12

Mercredi

POTAGE DU JOUR

(1-7)

SAUCISSE DE VOLAILLE

GNOCCHIS (1)

COURGETTE (1-7)



POIRE BELLE-HÉLÈNE (1-3-7)

Jeudi

13

FEUILLETÉ DE VIANDE

(1-3)

PAIN DE VIANDE DE BOEUF

SC BRUNE (3-7)

PURÉE

POËLÉE CHAMPIGNONS

FRUIT



Vendredi

14

VELOUTÉ BROCOLI-chèvre

(1-7)

POTÉE HARICOTS -

(1-P)

POMMES DE TERRE

SAUCISSE FUMÉE



YAOURT (7)



# MENU DU 17 AU 21 NOVEMBRE

Lundi 17



Mardi 18



19

Mercredi



Jeudi 20

SAVEUR LATINE



Vendredi 21



# MENU DU 24 AU 28 NOVEMBRE

Lundi

24

CRÈME D'ASPERGES

(1-7)



VOL AU VENT

CHAMPIGNONS

POMMES SAUTÉES

(1-3-7-9-10)

FLAN CARAMEL (7)

Mardi

25

SOUPE DE CRESSON

(1-7)



NUGGETS DE POISSONS

RIZ AUX PETITS LÉGUMES

SAUCE CURRY

(1-3-4-6-9-10)



FRUIT



LES  
GOURMANDS  
DISENT

Mercredi

26

POTAGE DU JOUR

(1-7)

KEBAB DE VOLAILLE

POTATOES

CRUDITÉS (1-3-7-9-  
10)

SAUCE AIL



COUPE BANANA SPLIT (1-7)

Jeudi

27

CROISSILLON DUBARRY

(1-3-7)



CHOU FARCI (1-3-7-P)

STOEMP BROCOLIS

(1-3-7-P)



(1-3-7-P)

CHOU À LA CRÈME

(1-3-7)

Vendredi

28

POTAGE SAINT GERMAIN

(1-7)



PÂTES BOLOGNAISE

(1-9-10)

FROMAGE RAPÉ (7)

YAOURT (7)

