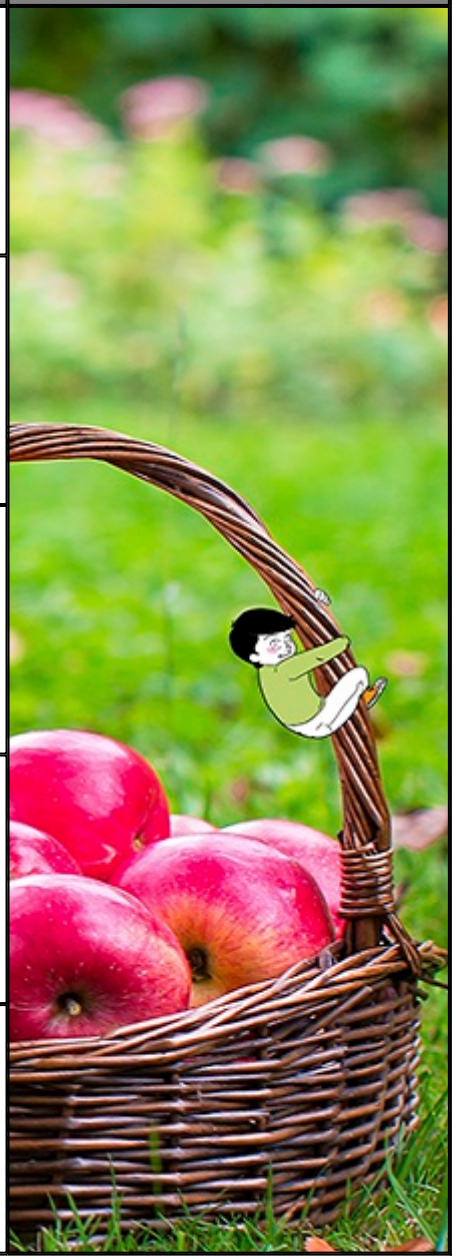
RS ST Mars de Coutais
Du 01/09/2025 au 05/09/2025

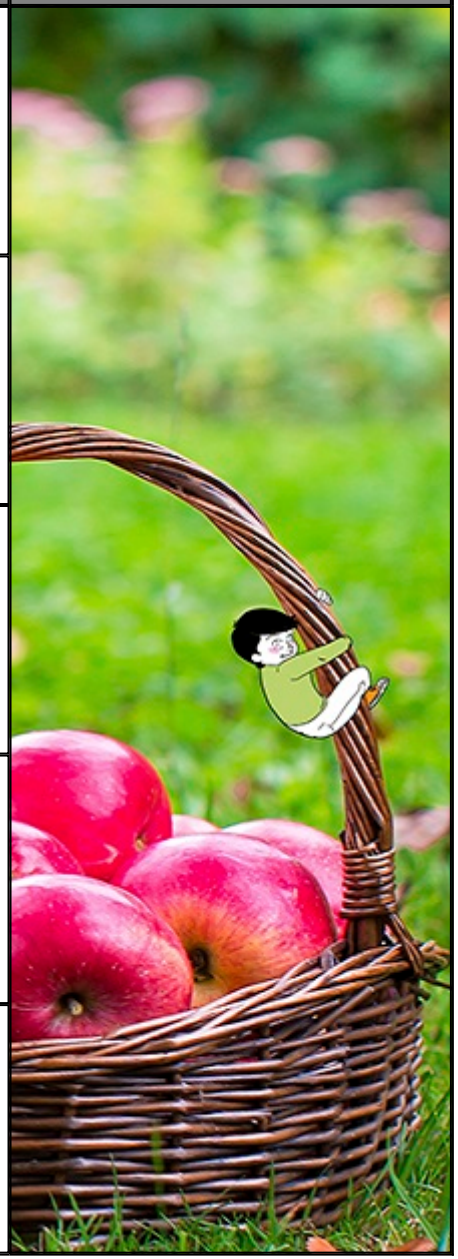
	Menus st mars de coutais
Lundi	Melon Pasta party Bolognaise **Tortis BIO** Pot de glace vanille chocolat
Mardi	Tomates - Vinaigrette Omelette fromagère Courgettes braisées - Pommes de terre vapeur Crème dessert du chef à la vanille
Mercredi	Pastèque Sauté de dinde à la crème Semoule **Yaourt aromatisé LOCAL**
Jeudi	Salade de **coquillettes HVE**, maïs, tomates et sauce cocktail Filet de **poisson MSC** - Sauce citron Ratatouille du chef Tarte fine aux pommes
Vendredi	Concombres - Vinaigrette crémée Sauté de porc aux **carottes BIO** et au thym Pommes de terre rissolées Fruit de saison



Bio Régional Poisson MSC pêche durable

RS ST Mars de Coutais
Du 08/09/2025 au 12/09/2025

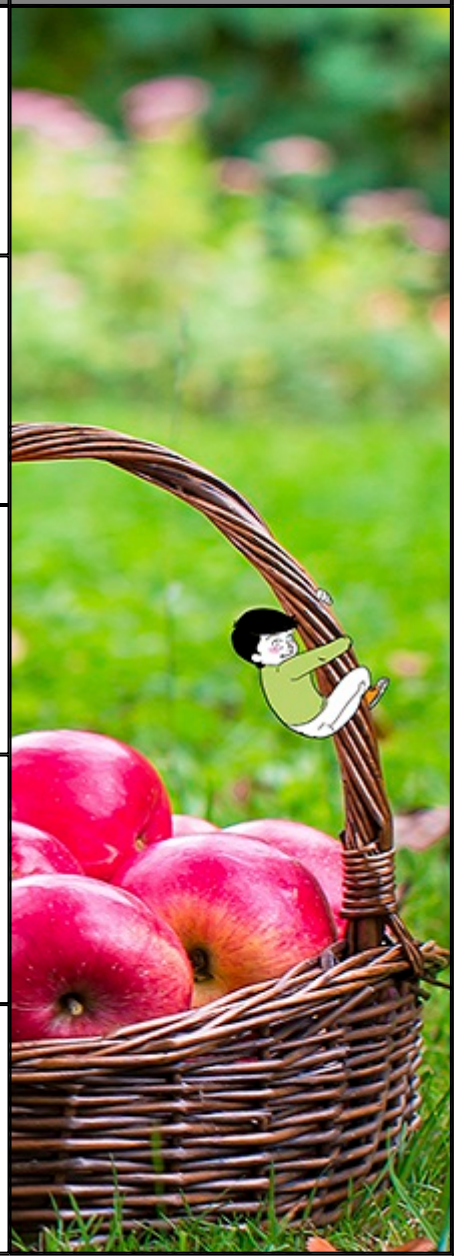
	Menus st mars de coutais
Lundi	Crêpe au fromage Poulet tandoori Brocolis Fruit de saison
Mardi	**Œuf dur BIO** mayonnaise Sauce arrabiata aux pois chiche **Pâtes BIO** Crème dessert du chef au chocolat
Mercredi	Gaspacho Andalou Filet de **colin MSC** en croûte d'herbes Riz Fruit de saison
Jeudi	Mousse de foie - Cornichons Rôti de porc - Jus lié viande Petits pois au jus Cake aux **pommes LOCALES** caramélisées
Vendredi	Pastèque Colombo de **colin MSC** **Semoule HVE** Fromage blanc à la compote



Bio Poisson MSC pêche durable Régional Produit labellisé

RS ST Mars de Coutais
Du 15/09/2025 au 19/09/2025

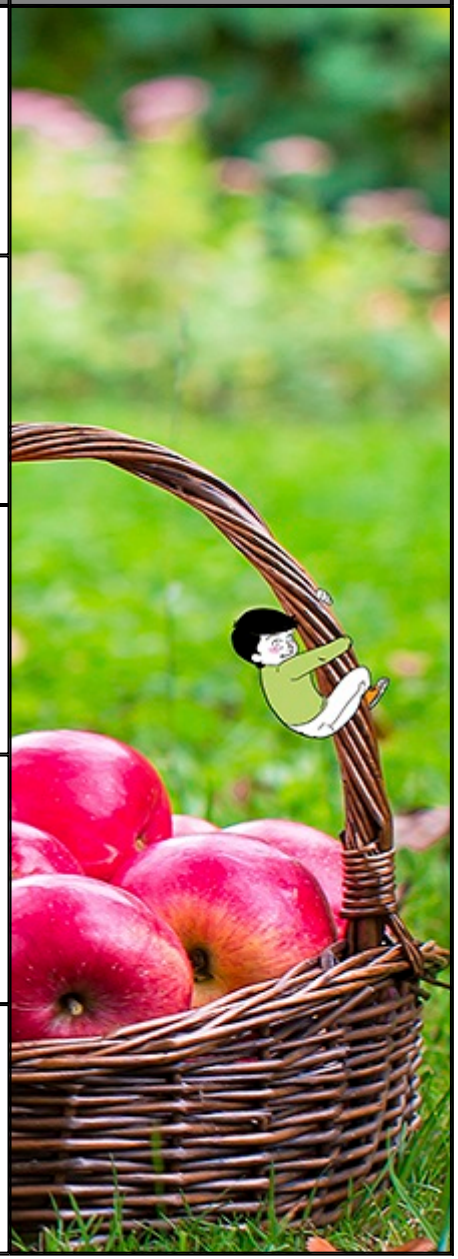
	Menus st mars de coutais
Lundi	**Betteraves BIO** - Vinaigrette façon Maltaise Pizza tomate mozzarella et emmental Salade verte - la Dijonnaise Fruit de saison
Mardi	Concombres - vinaigrette zéro déchets Sauté de bœuf au paprika Ratatouille du chef Pain perdu caramélisé du Chef
Mercredi	Courgettes râpées - Vinaigrette thaï Escalope de dinde - Sauce au basilic Blé aux oignons Fruit de saison
Jeudi	Melon Cake au chorizo - Féta Tortilla de pommes de terre aux oignons Riz jaune safrané - Petits pois aux oignons Crème aux œufs du chef
Vendredi	**Tomates BIO** - Vinaigrette aux échalotes Filet de **poisson MSC** - Sauce aux oignons rouges Haricots beurre à l'ail Fruit de saison



Bio Poisson MSC pêche durable

RS ST Mars de Coutais
Du 22/09/2025 au 26/09/2025

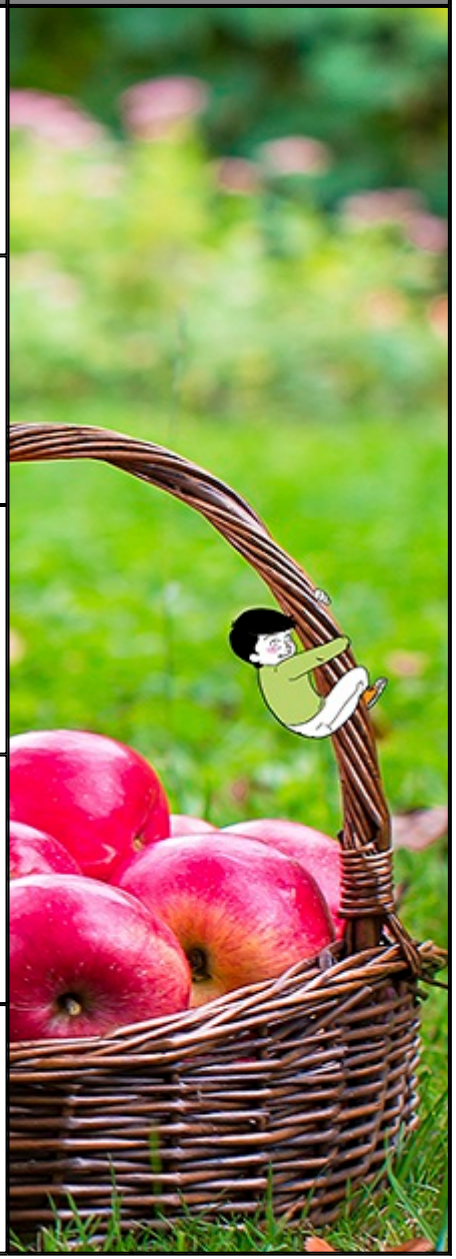
	Menus st mars de coutais
Lundi	Concombres - La Verde Chili aux légumes d'Eté Riz créole Fruit de saison
Mardi	Wrap de carottes râpées Sauté de poulet - Sauce curry Petits pois au jus Yaourt sucré
Mercredi	Taboulé à la **semoule BIO** Sauté de porc au caramel Carottes braisées **Banane BIO**
Jeudi	Melon jaune Chipolatas aux herbes Butternut rôtie Gâteau du chef au **yaourt LOCAL**
Vendredi	Salade grecque à la **feta AOP** Rosette Brandade de **colin MSC** Salade verte Fruit de saison



Bio Produit labellisé Poisson MSC pêche durable

RS ST Mars de Coutais
Du 29/09/2025 au 03/10/2025

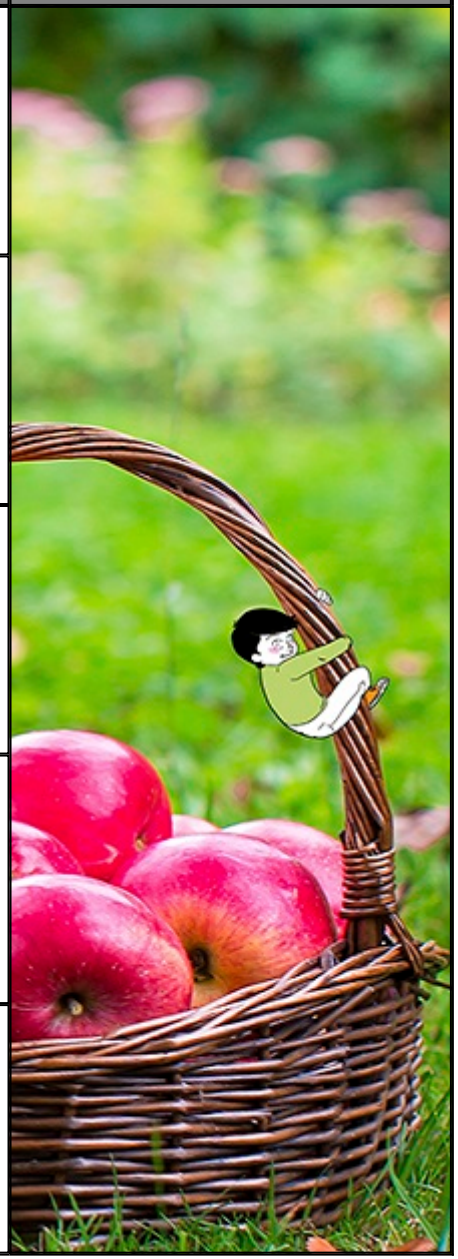
	Menus st mars de coutais
Lundi	Concombres sauce bulgare Colombo de poulet Riz pilaf Fruit de saison
Mardi	Taboulé (**semoule HVE**) Jambon grillé Purée de butternut Crème dessert du chef au chocolat
Mercredi	Wrap de carottes râpées Curry de lentilles au lait de coco Poire fondante rôtie aux spéculoos
Jeudi	Tomates - Vinaigrette Pastasotto de courgettes au fromage ail et fines herbes **Macaronis BIO** Clafoutis du chef aux **poires LOCALES**
Vendredi	Carottes râpées à la vinaigrette Calamars à la romaine - Sauce tartare Haricots verts Fruit de saison



Produit labellisé Bio

RS ST Mars de Coutais
Du 06/10/2025 au 10/10/2025

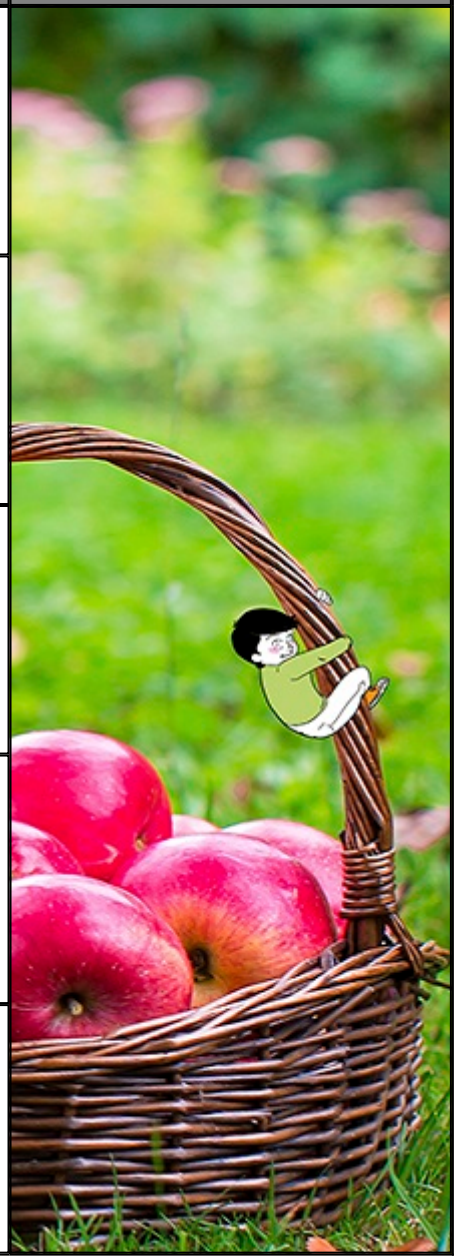
	Menus st mars de coutais
Lundi	Céleri rave sauce rémoulade Tortellini ricotta épinards Salade verte - Vinaigrette Fruit de saison
Mardi	Carottes râpées - Vinaigrette Pain de viande rôti **Pâtes BIO** **Yaourt aromatisé LOCAL**
Mercredi	Concombres - Vinaigrette Sauté de dinde - Jus lié viande Riz créole Fruit de saison
Jeudi	Tomates - Vinaigrette aux échalotes Carottes râpées Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes - Jus lié viande Gratin choux-fleurs, épinards au cheddar Tarte aux **pommes LOCALES**
Vendredi	Concombres - Vinaigrette **Colin MSC** meunière Pommes de terre rissolées Salade de fruits du chef



Bio Régional Poisson MSC pêche durable

RS ST Mars de Coutais
Du 13/10/2025 au 17/10/2025

	Menus st mars de coutais
Lundi	**Ile flottante et son crémeux à la carotte** Parmentier à l'**égrené de pois BIO** (Bio) **Boulgour BIO** (Bio) Potirons rôtis Fruit de saison
Mardi	Chiffonnade de salade verte et croûtons Coleslaw Sauté de bœuf à la moutarde Salade verte Patates douces rôtie aux thym Taboulé sucré **pommes, poires LOCALES** et amandes torréfiées
Mercredi	Salade de tomates et maïs - Vinaigrette Émincé de dinde - Sauce aux herbes Courgettes braisées - Potirons rôtis **Banane BIO** (Bio)
Jeudi	Salade de **coquillettes BIO** sanguinolentes Aiguillettes de poulet à la crème de ciboulette Doigt de sorcière aux amandes (**carottes BIO**) Petit fantôme craquant
Vendredi	Friand au fromage Concombres Émincé de **porc BBC** (Produit labellisé) - Sauce au paprika Clafoutis aux brocolis Compote de pommes du chef



(Bio) Bio (Produit labellisé) Produit labellisé