

RS ST Mars de Coutais  
Du 05/01/2026 au 09/01/2026

Déjeuner école st mars de coutais



Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi

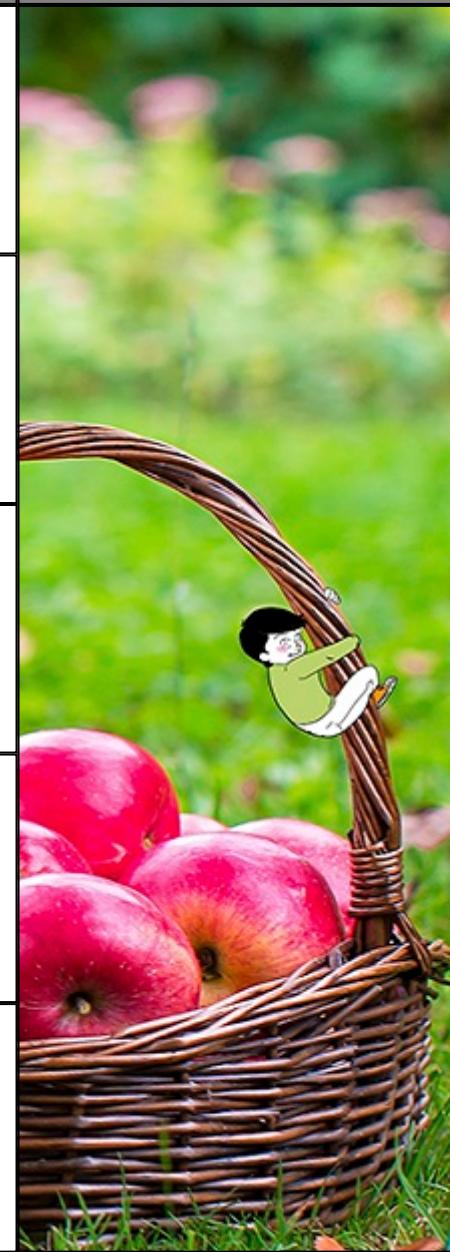
**Betteraves BIO** Bio - Vinaigrette  
Sauce pasta espagnole (chorizo doux)  
**Pâtes BIO** Bio  
Fruit de saison

Velouté aux carottes  
Émincé de dinde aux pois chiches à la napolitaine  
**Carottes BIO** braisées Bio  
Galette des rois à la frangipane

Endives aux pommes - Vinaigrette  
Falafels du chef sauce blanche  
Haricots verts à l'ail ail  
Poire au chocolat

**Carottes râpées BIO** Bio - Vinaigrette  
Chili sin carne (**pois BIO**) Bio  
Riz créole  
Crème vanille du chef et Oréo

Salade de lentilles aux échalotes  
Sauté de porc à la moutarde  
Écrasé de **courge BIO** Bio  
Fruit de saison



RS ST Mars de Coutais  
Du 12/01/2026 au 16/01/2026

Déjeuner école st mars de coutais



Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi

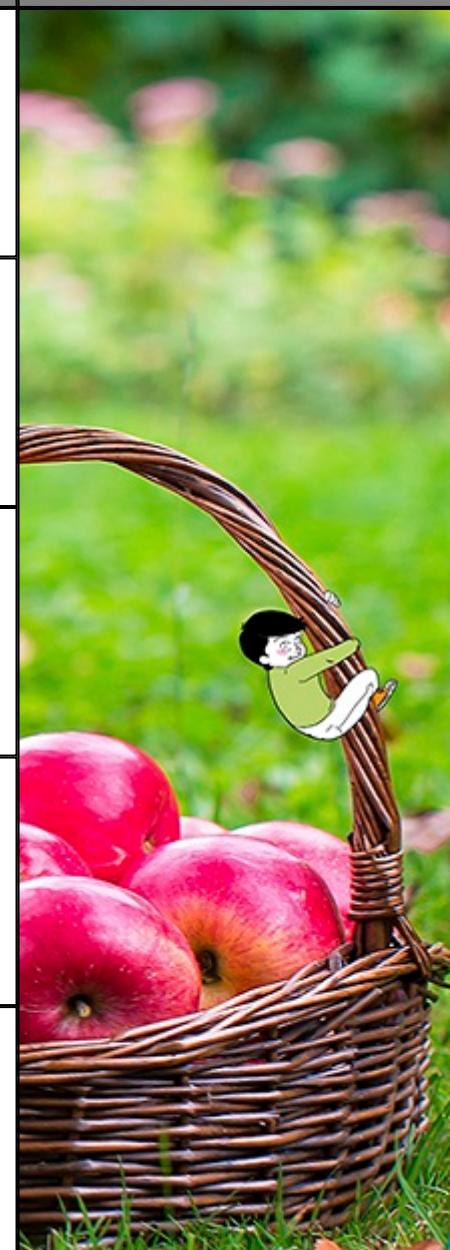
**Chou blanc BIO** - Vinaigrette thaï  
Escalope de dinde - Sauce poulet tandoori  
Riz pilaf  
**Fromage blanc LOCAL** - Copeaux de chocolat

Lentilles corail compotée à l'oignon, noix et son toast  
Boulettes de blé façon thai - Sauce au paprika  
**Petits pois BIO** au jus   
**Banane BIO**

Saucisson à l'ail  
**Colin MSC** meunière - Quartier de citron  
Potimarron rôti  
**Fruit de saison BIO**

Velouté de potiron  
Sauté de poulet au curry  
Gratin de choux fleurs  
Roulé à la confiture de fraises

Endives aux pommes - Vinaigrette  
Rôti de porc - Jus lié  
Pommes de terre rôties au thym  
Fruit de saison



RS ST Mars de Coutais  
Du 19/01/2026 au 23/01/2026

Déjeuner école st mars de coutais



Lundi

Friand au fromage  
Émincé de dinde - Jus lié thym et citron  
Purée de panais et pommes de terre  
**Fruit de saison BIO**

Mardi

Céleri rave en remoulade au curry  
**Pennes BIO** sauce aux fromages (**Emmental BIO**) Bio  
**Pennes BIO** Bio  
Compote de **pommes BIO** du chef Bio

Mercredi

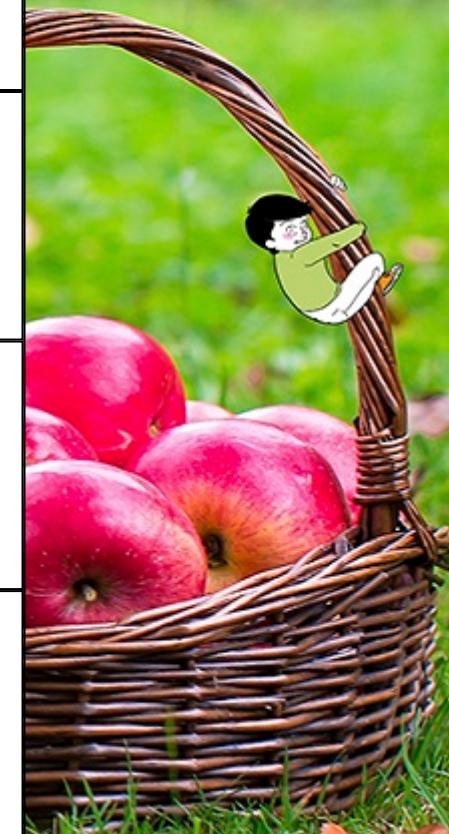
**Betteraves BIO** Bio - Vinaigrette  
Jambon grillé  
**Lentilles vertes BIO** Bio  
**Fruit de saison BIO**

Jeudi

Coleslaw purple  
Quiche sans pâte pommes de terre et chèvre  
**Petits pois BIO** au jus Bio  
Cookie du chef

Vendredi

Potage aux **légumes BIO** Bio  
Calamars à la romaine  
Riz tomaté  
Fruit de saison

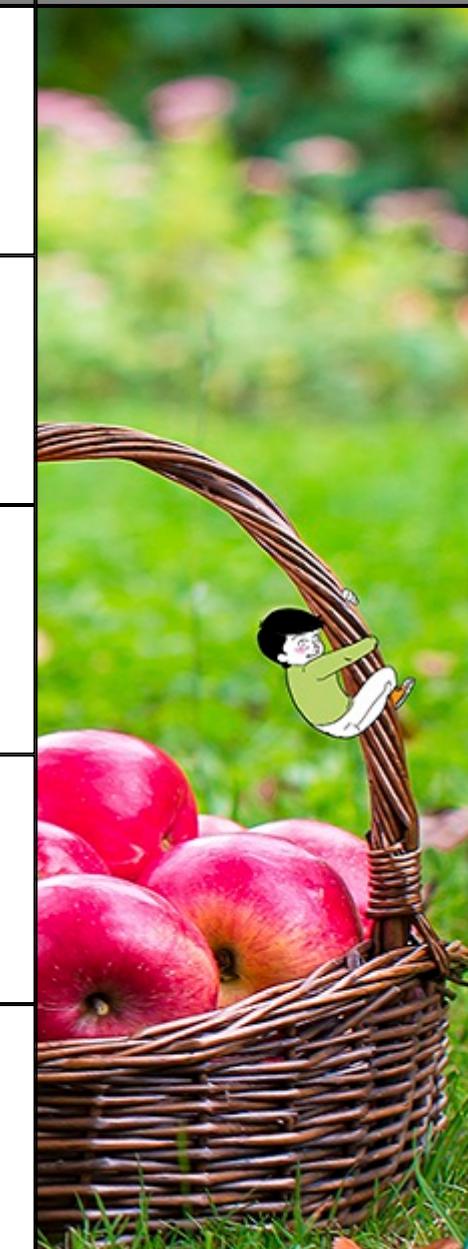


RS ST Mars de Coutais  
Du 26/01/2026 au 30/01/2026

Déjeuner école st mars de coutais



Lundi	Macédoine mayonnaise Dahl de lentilles corail au lait de coco Riz créole Fromage blanc nature - Pop corn sucrés
Mardi	Potage aux poireaux et pommes de terre Gratin de pommes de terre façon tartiflette Salade verte - Vinaigrette Fruit de saison
Mercredi	Salade de riz, maïs et ciboulette  - Vinaigrette Dos de <b>colin MSC</b> - Sauce beurre blanc Épinard à la béchamel Compote de <b>pommes et bananes BIO</b>
Jeudi	Choux-fleurs - Vinaigrette crémée <b>Sauté de poulet LOCAL</b> Pommes de terre rôties au thym Far breton
Vendredi	<b>Carottes BIO</b> râpées à la vinaigrette Lasagne bolognaise du chef au <b>boeuf BIO</b> Salade verte - Vinaigrette Fruit de saison

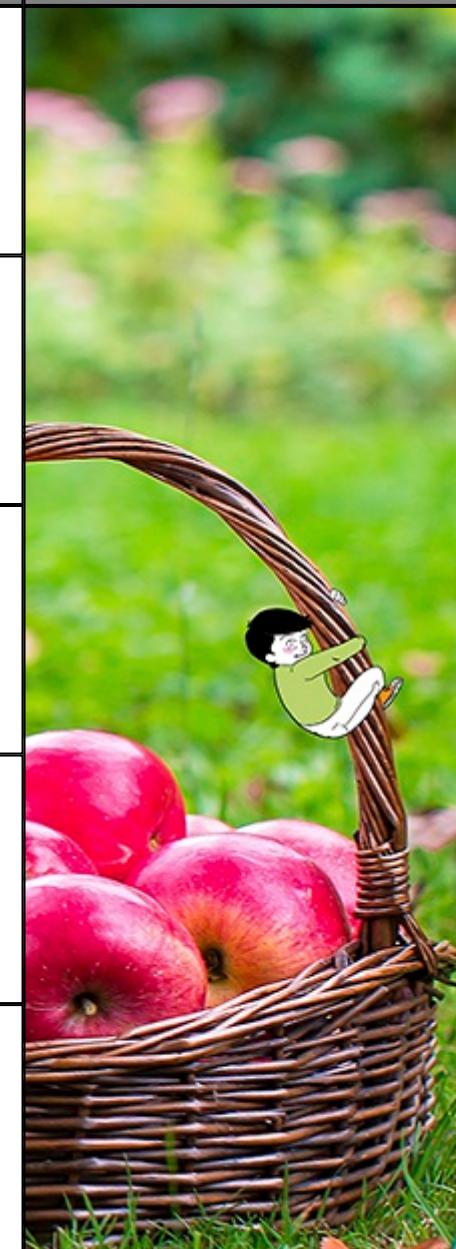


RS ST Mars de Coutais  
Du 02/02/2026 au 06/02/2026

Déjeuner école st mars de coutais



Lundi	Coleslaw BIO <small>Bio</small> Jambon grillé - Jus lié Panais rôtis Crêpe à la confiture de fraise du chef
Mardi	Salade de <b>riz BIO</b> , maïs et ciboulette <small>Bio</small> - Vinaigrette Sauté de poulet Tikka Masala Carottes aux oignons jaunes Fruit de saison
Mercredi	Taboulé d'Hiver ( <b>semoule HVE</b> ) Escalope de dinde - sauce Dijonnaise <b>Boulgour BIO</b> <small>Bio</small> Fruit de saison
Jeudi	Céleri rave râpé - à la Dijonnaise Bolognaise de <b>pois BIO</b> <small>Bio</small> <b>Pâtes BIO</b> <small>Bio</small> Crème dessert du chef à la vanille
Vendredi	Velouté de butternut Sauté de porc - Sauce échalotes au vinaigre Riz pilaf Fruit de saison



RS ST Mars de Coutais  
Du 09/02/2026 au 13/02/2026

Déjeuner école st mars de coutais



Lundi	<p><b>Carottes râpées BIO</b> <small>Bio</small> - Vinaigrette Emincé de porc à la vietnamienne Haricots verts sautés Fruit de saison</p>
Mardi	<p><b>Betteraves BIO</b> <small>Bio</small> - Vinaigrette Parmentier de lentilles à la tomate <b>Salade verte BIO</b> <small>Bio</small> - Vinaigrette Tarte aux pommes du chef</p>
Mercredi	<p>Saucisson à l'ail - Cornichons Falafels du chef sauce blanche Riz pilaf <b>Fruit de saison BIO</b></p>
Jeudi	<p>Salade fromagère - Vinaigrette Émincé de dinde - Sauce forestière Choux-fleurs rôtis au paprika Fruit de saison</p>
Vendredi	<p>Potage aux <b>légumes BIO</b> <small>Bio</small> Filet de <b>poisson MSC</b> <small>Eco</small> - Sauce citron <b>Semoule BIO</b> <small>Bio</small> Compote du chef aux <b>pommes LOCALES</b> <small>Eco</small></p>

