RS ST Mars de Coutais
Du 02/11/2026 au 06/11/2026



	Déjeuner école st mars de coutais
Lundi	**Betteraves BIO** - Vinaigrette Axoa à la chair de saucisses **Pâtes BIO** **Fruit de saison BIO**
Mardi	**Carottes BIO** râpées à la vinaigrette Falafels du chef - Sauce blanche Haricots beurre à l'ail Rocher coco
Mercredi	Salade de haricots verts aux échalotes Escalope Viennoise Riz Fruit de saison
Jeudi	Wrap au houmous de pois chiches et de carotte Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes - Jus lié Choux fleurs en gratin Riz au lait
Vendredi	Potage de légumes Parmentier de **colin MSC** **Salade verte BIO** - Vinaigrette **Fruit de saison BIO**



Bio **Poisson MSC pêche durable**

Bienvenue sur l'interface de commande!

RS ST Mars de Coutais
Du 09/11/2026 au 13/11/2026



	Déjeuner école st mars de coutais
Lundi	Taboulé à la **semoule BIO** Sauté de **poulet LOCAL** - Sauce tandoori Haricots beurre persillés Fromage blanc à la confiture de fraises
Mardi	Salade de riz, maïs et ciboulette Rôti de porc - Jus lié thym et citron **Carottes BIO** braisées Gâteau au yaourt et aux smarties
Mercredi	Laitue aux noix - Vinaigrette Boulettes de blé - Sauce curry **Semoule BIO** **Yaourt aromatisé LOCAL**
Jeudi	Velouté de potiron au curry Parmentier de **lentilles BIO** à la tomate **Salade verte BIO** - Vinaigrette **Fruit de saison BIO**
Vendredi	Salade verte et croûtons - Effiloché d'endives Encornets à l'espagnole Riz créole **Fruit de saison BIO**



Bio Régional

Bienvenue sur l'interface de commande!

RS ST Mars de Coutais
Du 16/11/2026 au 20/11/2026



	Déjeuner école st mars de coutais
Lundi	Crêpe au fromage Sauté de **dinde LOCALE** - Jus lié Purée de potiron **Fruit de saison BIO**
Mardi	Céleri rave sauce rémoulade Gratin de pommes de terre et poireaux au fromage à raclette Pommes de terre au four Compote aux **pommes LOCALES**
Mercredi	Houmous - Croûtons Escalope de porc - Sauce poivre **Pâtes BIO** Fruit de saison
Jeudi	Salade mexicaine Sauté de bœuf aux carottes Haricots verts braisés Crème dessert à la vanille
Vendredi	Potage aux poireaux et pommes de terre Fricassée de **colin MSC** Riz créole **Fruit de saison BIO**



Bio Régional Poisson MSC pêche durable

Bienvenue sur l'interface de commande!

RS ST Mars de Coutais
Du 23/11/2026 au 27/11/2026



	Déjeuner école st mars de coutais
Lundi	**Betteraves BIO** - Vinaigrette Jambon grillé - Sauce ketchup Pommes de terre rissolées Fruit de saison
Mardi	Potage de légumes **Salade verte BIO** - Vinaigrette **Banane BIO** au chocolat
Mercredi	Cervelas - Vinaigrette Tortellini ricotta et épinards, sauce fromagère Crème dessert au chocolat
Jeudi	Choux-fleurs - Vinaigrette Sauté de poulet façon Vallée d'Auge **Pâtes BIO** Crêpe au sucre
Vendredi	Toast gratiné au fromage Filet de **poisson MSC** - Sauce au paprika acidulé **Petits pois BIO** au jus Pêches au sirop



Bio **Poisson MSC pêche durable**

Bienvenue sur l'interface de commande!

RS ST Mars de Coutais
Du 30/11/2026 au 04/12/2026



	Déjeuner école st mars de coutais
Lundi	Bouillon de légumes aux vermicelles Dahl de **lentilles vertes BIO** Riz créole Poire fondante rôtie à la cannelle - Sauce caramel
Mardi	Céleri rave en rémoulade au curry Sauté de **poulet LOCAL** - Jus lié thym et citron **Pâtes BIO** Beignet au chocolat
Mercredi	Coleslaw Boulettes au veau - Sauce napolitaine Petits pois au jus Panna cotta du chef à la vanille
Jeudi	Velouté de potiron Gratin de pommes de terre façon tartiflette Salade verte - Vinaigrette **Fruit de saison BIO**
Vendredi	Salade de **farfalles BIO**, maïs et ciboulette Filet de **colin MSC** façon meunière - Quartier de citron Purée de butternut et **carotte BIO** Fruit de saison



Bio Régional Poisson MSC pêche durable

Bienvenue sur l'interface de commande!

RS ST Mars de Coutais
Du 07/12/2026 au 11/12/2026



	Déjeuner école st mars de coutais
Lundi	Carottes râpées à la vinaigrette Émincé de porc - Sauce aux oignons rouges **Semoule BIO** Poire fondante rôtie à la cannelle
Mardi	Macédoine mayonnaise Beignets au **colin MSC** du chef **Salade verte BIO** - Vinaigrette Fruit de saison
Mercredi	Salade de perles de pâtes au **surimi MSC** - Vinaigrette au citron Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes Haricots beurre à l'ail Gâteau à l'ingrédient mystère
Jeudi	**Salade verte BIO** - Dés de mimolette - Vinaigrette Ragout de haricot blanc façon goulash Pommes de terre vapeur Tarte aux **pommes LOCALES**
Vendredi	Saucisson à l'ail Chili aux légumes d'Eté Riz créole **Fruit de saison BIO**



Bio **Poisson MSC pêche durable** **Régional**

Bienvenue sur l'interface de commande!

RS ST Mars de Coutais
Du 14/12/2026 au 18/12/2026



	Déjeuner école st mars de coutais
Lundi	Émincé de chou chinois - Croûtons - Vinaigrette Sauce kebab à l'émincé végétal **Pâtes BIO** Kiwi
Mardi	Potage de légumes Sauté de porc - sauce Dijonnaise Fondue de poireaux Crème dessert à la vanille
Mercredi	Macédoine mayonnaise Bolognaise de **lentilles BIO** **Pâtes BIO** Gâteau au yaourt au pépite de chocolat du chef
Jeudi	Verrine de **carotte BIO** façon guacamole, chèvre et son toast Parmentier au potiron et à l'effiloché de poulet **Salade verte BIO** - Vinaigrette Clémentine
Vendredi	Taboulé à la **semoule BIO** Beignets de calamar - Sauce tartare Duo de choux-fleurs et brocolis gratinés Compote de fruits de saison



Bio

Bienvenue sur l'interface de commande!