

Mai 2025



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 28 avril	mardi 29	mercredi 30	vendredi 2	lundi 5	mardi 6	mercredi 7	vendredi 9	lundi 12	mardi 13	mercredi 14	
									Semaine du pain			
									Pain au raisin	Pain au lin	Menu vert Pain aux noix	
Entrée	Salade verte vinaigrette		Crêpe au fromage	Concombre		Salade verte et maïs vinaigrette	Tartinable et radis	Œuf dur mayonnaise	Lentilles vinaigrette	Salade de pommes de terre vinaigrette	Concombre vinaigrette	
Plat principal	Lasagnes de légumes	Omelette nature	Filet de poisson sauce curry	Jeudi 1 mai : FERIE	Dhal de lentilles corail	Pépites de poisson aux graines	Emincé de bœuf aux haricots rouges	Temphe au curry	Sauté de bœuf aux paprika ou égrené de pois au paprika	Omelette nature	Filet de poisson sauce basilic	
Fromage Laitage	Emmental	Fromage blanc nature	Carré de l'Est		Haricots verts	Pommes de terre	Épinards	Riz	Petits pois carottes	Carottes	Ratatouille	Haricots verts et flageolets
Dessert	Purée de pommes bananes	Fruit	Fruit		Fromage fondu	Camembert	Mimolette	Petit suisse aromatisé	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Brie	Fromage coque
					Tarte aux pommes	Fruit	Riz au lait		Fruit	Fruit	Fruit	Crème dessert pistache

	jeudi 15	vendredi 16	lundi 19	mardi 20	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23	lundi 26	mardi 27	mercredi 28	vendredi 30
	Menu de la ville de Pantin		Menu équitable				Menu violet				
	Pain aux céréales	Pain au maïs									
Entrée	Salade verte vinaigrette	Carottes râpées	Émincé de bœuf à la mexicaine ou haricots rouges et maïs sauce chili	Betteraves vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Concombre	Sauté de porc à la moutarde ou émincé de blé à la moutarde	Salade verte vinaigrette	Lentilles vinaigrette	Tartinable	Carottes râpées
Plat principal	Paëlla de légumes	Poisson pané	Pommes de terre vapeur	Pané au fromage	Bolognaise de lentilles	Filet de poisson sauce crème échalote	Écrasé de pommes de terre au colin	Escalope de volaille au jus ou picoussel*	Semoule		Égrené de pois façon chili
Fromage Laitage	Camembert	Pâtes et emmental râpé	Petit suisse nature	Purée de brocolis	Pâtes et emmental râpé	Petits pois	Céréales gourmandes	Carottes	Légumes couscous		Riz
Dessert	Purée de pommes	Yaourt aromatisé à la fraise	Fruit	Gouda	Yaourt aromatisé	Fromage fondu	Emmental	Fromage fouetté	Yaourt nature	Edam	Fromage coque rouge
		Moelleux au chocolat et crème anglaise		Fruit		Semoule au lait	Fruit	Purée de pommes	Fruit	Fruit	Purée de pommes cerises



La composition complète des menus (ingrédients, allergènes et goûters) est disponible en scannant ce QR code.

- *Picoussel : galette de blé aux blettes
- *Sauce waterzoi : sauce crème aux petits légumes
- *Émincé de korma : émincé de pois et blé au lait de coco et épices

Pour des raisons indépendantes de notre volonté, des changements peuvent intervenir dans la composition des menus.

@tables_communes

*Aide de l'Union Européenne à destination des écoles



Juin 2025



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 2	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6	Semaine BIO et LOCALE				lundi 16	mardi 17	mercredi 18
Entrée	Mais et haricots rouges	Poulet ou korma d'émincé aux petits légumes*	Crêpe au fromage	Concombre	Tomate et féta vinaigrette	Pommes de terre et maïs vinaigrette	Salade verte vinaigrette	Taboulé	Carottes râpées	Emincé de bœuf aux haricots rouges ou haricots rouges maïs façon chili	Salade verte vinaigrette	Concombre vinaigrette
Plat principal	Omelette nature	Filet de poisson sauce waterzoi*	Filet de poisson sauce waterzoi*	Haricots blancs à la basquaise	Sauté de bœuf aux oignons ou quinoa aux légumes	Filet de poisson sauce orientale	Blanquette de veau	Sauté de porc au miel ou bouchées de pois chiches	Nuggets de blé et ketchup	Pois chiches concassés et petits légumes sauce Tikka massala	Omelette nature	Pois chiches concassés et petits légumes sauce Tikka massala
Fromage Laitage	Ratatouille et pommes de terre	Pommes vapeur	Brocolis	Riz	Haricots verts	Petits pois	Riz	Légumes grillés	Pâtes	Pommes de terre	Écrasé de carottes	Riz
Dessert	Camembert	Fromage blanc nature et brisures de biscuit	Gouda	Fromage fouetté	Petit suisse nature	Fromage blanc nature	Yaourt à la vanille	Saint Jacques*	Fromage fondu	Fromage blanc nature	Camembert	Mimolette
	Fruit	Fruit	Fruit	Purée de pommes abricots	Banane	Fruit	Fruit	Fruit	Purée de pommes pêches	Fruit	Riz au lait	Fruit

	vendredi 20	lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27	Semaine BIO et LOCALE				lundi 30	mardi 1 juillet	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4
Entrée	Salade de pâtes vinaigrette	Salade verte vinaigrette	Salade de pommes de terre vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Tomate vinaigrette	Cordon bleu de volaille ou pané au fromage	Dhal de lentilles corail	Betteraves et maïs vinaigrette	Concombre vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Dhal de lentilles corail	Betteraves et maïs vinaigrette	Concombre vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette
Plat principal	Poisson meunière	Légumes couscous	Sauté de bœuf sauce provençale ou égrené de pois sauce provençale	Parmentier de pois cassés au curry	Filet de poisson sauce citron	Filet de poisson sauce citron	Filet de poisson crème ciboulette	Filet de poisson crème ciboulette	Boulettes de bœuf sauce au poivre	Emmincé de bœuf aux haricots rouges ou omelette nature	Emmincé de bœuf aux haricots rouges ou omelette nature	Filet de poisson crème ciboulette	Filet de poisson crème ciboulette	Boulettes de bœuf sauce au poivre	Tortilla garnie à l'égrené de pois et emmental râpé
Fromage Laitage	Courgettes	Semoule	Haricots verts	Petits pois	Pâtes de pois chiches	Pâtes de pois chiches	Pommes de terre	Carottes	Pâtes	Mélange de légumes	Mélange de légumes	Pommes de terre	Carottes	Pâtes	Tortilla garnie à l'égrené de pois et emmental râpé
Dessert	Petit suisse aromatisé	Yaourt nature	Petit suisse nature	Brie	Emmental	Fromage coque rouge	Yaourt nature	Gouda	Fromage blanc aromatisé	Camembert	Camembert	Fromage coque rouge	Gouda	Fromage blanc aromatisé	Fromage fondu
	Fruit	Fruit	Fruit	Purée de pommes bananes	Semoule au lait	Fruit	Fruit	Riz au lait	Fromage blanc aromatisé	Fruit	Fruit	Fruit	Riz au lait	Fromage blanc aromatisé	Melon

Lundi 9 : FERIE

Jeudi 19 : Menu de fin d'année



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Indication Géographique Protégée



Plat élaboré par nos cuisiniers à partir de produits bruts ou peu transformés



Œuf ou viande de France



Label Rouge



Produit issu d'Île-de-France ou des régions limitrophes selon la définition du référentiel «Ecocert» en cuisine



Appellation d'Origine Protégée



Commerce équitable

* Aide de l'Union Européenne à destination des écoles

Pain à tous les repas

Des fruits de saisons sont servi à tous les repas: Melon, abricot, pomme, pêche.