

Juillet 2025



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 7	mardi 8	mercredi 9	jeudi 10	vendredi 11
Entrée	Maïs vinaigrette 🍷		Pizza au fromage	Salade verte et croûtons vinaigrette 🍷	Concombre 🥒 à la crème 🍷
Plat principal	Filet de poisson sauce citron 🍷	Bolognaise de lentilles 🍷	Poulet 🍷	Sauté de bœuf 🥘 aux oignons 🍷 ou quenelles natures sauce tomate	Riz aux petits légumes façon paëlla 🍷
Fromage Laitage	Haricots verts 🍷	Pâtes 🍷 et parmesan	Courgettes 🥒 en persillade 🍷	Carottes et pommes de terre 🍷	Mimolette
Dessert	Saint Nectaire 🍷	Carré de l'Est	Yaourt nature 🥒	Fromage blanc aromatisé	Pastel de nata

	mardi 15	mercredi 16	jeudi 17	vendredi 18
	MENU BORD DE PLAGE			
Entrée	Salade de pommes de terre vinaigrette 🍷		Pastèque	Tomate vinaigrette 🥒
Plat principal	Filet de poisson sauce basilic 🍷	Égrené de pois 🥒 sauce basquaise	Croque au fromage	Veau 🍷 marengo 🍷
Fromage Laitage	Brocolis 🍷	Riz 🥒	Salade verte et maïs vinaigrette 🍷	Petits pois et pommes de terre
Dessert	Emmental 🥒	Camembert 🥒	Fromage fondu	Glace ou liégeois au chocolat

	lundi 21	mardi 22	mercredi 23	jeudi 24	vendredi 25
Entrée	Melon	Salade verte vinaigrette 🍷	Crêpe au fromage	Carottes râpées 🥒 vinaigrette 🥒	Pastèque
Plat principal	Émincé de bœuf 🥘 aux lentilles 🥒	Légumes couscous	Filet de poisson sauce aurore 🍷	Haricots rouges sauce cacahuètes 🍷	Cordon bleu 🥒
Fromage Laitage	Pommes de terre 🍷	Semoule complète 🥒	Haricots verts 🍷	Riz 🥒	Courgettes 🥒 en persillade 🍷
Dessert	Pointe de brie 🥒	Petit suisse nature 🥒	Gouda	Yaourt aromatisé 🥒	Saint Nectaire 🍷

	lundi 28	mardi 29	mercredi 30	jeudi 31	vendredi 1
	MENU JAUNE				
Entrée		Lentilles vinaigrette 🍷	Pastèque	Maïs vinaigrette 🍷	Tomate vinaigrette 🍷
Plat principal	Dhal de lentilles corail 🍷	Axoa de veau 🍷 *	Escalope de dinde 🍷 au jus *	Filet de poisson sauce curry 🍷	Omelette nature 🍷
Fromage Laitage	Pommes de terre 🍷	Jeunes carottes 🍷	Beignets de légumes	Haricots beurre 🍷	Épinards et pommes de terre
Dessert	Yaourt nature 🥒	Camembert 🥒	Fromage blanc aromatisé	Emmental 🥒	Mimolette



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

*Cari de lentilles : lentilles vertes et corails, oignon, tomate, lait de coco.
*Axoa de veau : veau, ail, oignons, piments, sauce tomate.
*Sauce Tika massala : curcuma, garam massala, sauce tomate, ail.

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

📍 @tables_communes



Août 2025



Tables Communes
Restauration Publique
Écoresponsable

	lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8		lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	
	MENU SOUL FOOD										
Entrée	Salade verte et croûtons vinaigrette 🍴			Melon	Pizza au fromage		Œuf dur mayonnaise	Pommes de terre vinaigrette 🍴	Concombre et maïs vinaigrette 🍴	Melon	vendredi 15 FÉRIÉ
Plat principal	Sauté de bœuf paprika 🍴 sauce	Haricots rouges et maïs façon chili	Filet de poisson sauce basilic 🍴	Poulet aux corn flakes	Quenelles nature sauce beurre		Lentilles à la tomate 🍴	Sauté de veau aux olives 🍴	Trio de légumes 🍴	Filet de poisson meunière	
Fromage Laitage	Petits pois	Riz 🍴	Ratatouille et pois chiches	Potatoes et sauce cheddar	Courgettes en persillade 🍴		Pâtes et emmental râpé 🍴	Jeunes carottes 🍴	Cœurs de blé 🍴	Épinards à la crème 🍴	
Dessert	Riz au lait 🍴	Fruit	Salade de fruits	Glace ou mini choux à la crème enrobés de chocolat	Fruit 🍴		Petit suisse nature 🍴	Emmental 🍴	Fromage blanc aromatisé	Camembert 🍴	
							Fruit	Fruit		Gâteau 🍴	
	lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22		lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
	MENU ROUGE										
Entrée	Salade de pâtes tricolores 🍴		Taboulé 🍴	Tomate vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette 🍴		Betteraves vinaigrette 🍴		Concombre vinaigrette 🍴	Melon	Tomate de plein champ vinaigrette 🍴
Plat principal	Omelette nature 🍴	Écrasé de pommes de terre au colin 🍴	Poulet rôti 🍴	Haricots blancs à la basquaise	Émincé de bœuf au romarin 🍴		Légumes couscous	Dhal de lentilles corail 🍴	Sauté de bœuf à la provençale 🍴	Chipolata de volaille ou omelette 🍴	Filet de poisson meunière
Fromage Laitage	Brocolis 🍴	Salade verte vinaigrette 🍴	Courgettes en persillade 🍴	Blé à la tomate 🍴	Pommes de terre 🍴		Semoule complète 🍴	Riz 🍴	Petits pois et pommes de terre	Potatoes et ketchup	Haricots verts 🍴
Dessert	Brie	Petit suisse nature 🍴	Saint Nectaire 🍴	Fromage coque rouge	Mimolette		Comté 🍴	Camembert 🍴	Emmental 🍴	Yaourt aromatisé 🍴	Fromage fromage fouetté
	Fruit	Fruit	Fruit 🍴	Pastèque	Purée de pommes cerises		Fruit	Fruit	Purée de pommes et fraises 🍴		Gâteau 🍴



Produit issu de l'Agriculture Biologique



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



Indication Géographique Protégée



Appellation d'Origine Protégée



Commerce équitable



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



Œuf ou viande de France



Label Rouge

Pain 🍴 à tous les repas

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