

Introduction

La fabrication des repas livrés à domicile et servis dans les restaurants clubs de loisirs est effectuée par le service municipal de Restauration collective, la Fontenaysienne. Les repas sont livrés par l'équipe du service Retraités.

N'hésitez pas à faire vos remarques et appréciations sur les menus (voir dernière page) ainsi que sur la nouvelle présentation des menus.

Une commission se réunit chaque trimestre pour les choisir et les valider. Vous pouvez y participer.

Nous vous informons que des denrées bio sont prévues aux menus tels que carottes râpées, betteraves cuites, haricots verts, petits pois, pâtes, riz, blé...

Les repas à domicile sont distribués tous les jours sauf les samedis et dimanches (livraison le vendredi pour le vendredi et le week-end).

Les équipes des clubs restaurants vous accueillent du lundi au samedi pour un déjeuner convivial.

Nous vous souhaitons un bon appétit !



Lundi 3

Entrée : cocktail de salade BIO et féta vinaigrette maison

Plat : tajine d'agneau

Semoule BIO et tajine de légumes

Fromage : Reblochon

Dessert : SP : glace

AD : île flottante

Mardi 4

Entrée : pâté en croute et cornichon

Plat : omelette BIO maison au fromage

Petits pois BIO

Fromage : Morbier

Dessert : orange

Mercredi 5

Entrée : potage maison au potimarron BIO IDF

Plat : escalope de dinde sauce vallée d'Auge

Galettes de légumes (brocoli/carotte)

Fromage : Gouda BIO

Dessert : raisin

Jeudi 6

Entrée : laitue vinaigrette maison

Plat :

SP : moules BIO marinière, frites BIO, cuisson sur place

AD : filets de rougets, pommes de terre sautées

Fromage : suisses BIO* + sucre

Dessert : pâtisserie

Vendredi 7

Entrée : concombre BIO sauce au fromage blanc et ciboulette

Plat : rôti de veau BIO au jus

Macédoine de légumes

Fromage : Camembert BIO

Dessert : crème dessert vanille BIO

Samedi 8

Menu du banquet

Dimanche 9

uniquement pour les
repas livrés à domicile

Entrée : carottes râpées, vinaigrette

Plat : jambon

Macédoine de légumes

Fromage : Yaourt BIO et sucre

Dessert : banane

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 3 au dimanche 9 octobre 2022

Lundi 10

Entrée : taboulé

Plat : dos de cabillaud citron, ail et persil

Carottes BIO

Fromage : Boursin ail et fines herbes

Dessert : pomme BIO IDF*

Mardi 11

Entrée : aspic

Plat : tarte butternut et comté AOP, salade verte BIO

Fromage : faisselle et sucre

Dessert : dessert maison

Mercredi 12

Entrée : potage maison Dubarry

(chou fleur) à la vache qui rit

Plat : tartiflette et laitue, vinaigrette maison

Fromage : fromage blanc BIO et sucre

Dessert : raisin

Jeudi 13

Entrée : courgettes râpées et féta, vinaigrette maison

Plat : sauté de bœuf BIO aux oignons

Brocoli BIO/pommes de terre

Fromage : tome BIO IDF*

Dessert : île flottante

Vendredi 14

Entrée : tomate BIO IDF à la mozzarella BIO IDF, vinaigrette maison

Plat : saucisse de Toulouse BIO Flageolets BIO cuisinés maison

Fromage : mini Chavroux

Dessert :

SP : mirabelles au sirop et boule de glace vanille

AD : pruneaux au sirop et sablés

Samedi 15

Entrée : sardines à l'huile et citron

Plat : paupiette de veau au jus

Pommes de terre

Fromage : Camembert

Dessert : gâteau de riz

Dimanche 16

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : betteraves cuites, vinaigrette maison

Plat : saucisse de Toulouse BIO

Haricots verts à l'huile d'olive, ail et persil

Fromage : fjord et sucre

Dessert : poire

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 10 au dimanche 16 octobre 2022

Lundi 17

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : colombo de poulet
Riz BIO (cuisson sur place) et
tajine de courgettes

Fromage : yaourt nature BIO IDF*
et sucre

Dessert : ananas au sirop

Mardi 18

Entrée : salade piémontaise BIO IDF
maison (tomates, œuf, mayonnaise,
cornichon)

Plat :

SP : steak haché frais BIO,
cuisson sur place

AD : boulettes de bœuf BIO

Haricots plats

Fromage : suisses BIO * et sucre

Dessert : pomme BIO IDF*

Mercredi 19

Entrée : tomate vinaigrette maison

Plat : omelette BIO maison roulée au
fromage penne BIO IDF

Fromage : chèvre BIO

Dessert : raisin

Jeudi 20

Entrée : potage paysan maison
(légumes)

Plat : sauté de veau BIO sauce
catalane (tomates, oignons, poivrons)
Pommes noisettes

Fromage : Roquefort AOP

Dessert : flan BIO nappé caramel

Vendredi 21

Entrée : lentilles BIO IDF,
vinaigrette maison

Plat : poisson frais retour de pêche au
sel de Guérande, cuisson sur place

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : Emmental BIO

Dessert : banane

Samedi 22

Entrée : courgette râpées, vinaigrette

Plat : cuisse de lapin aux olives

Haricots blancs

Fromage : fromage blanc BIO et sucre

Dessert : mousse au chocolat

Dimanche 23

*uniquement pour les
repas livrés à domicile*

Entrée : piémontaise

Plat : dos de merlu meunière

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : Boursin

Dessert : pêche au sirop

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 17 au dimanche 23

octobre 2022

Lundi 24

Entrée : salade de riz maison (thon, tomates, poivrons)

Plat : dos de merlu sauce au boursin, cuisson sur place

Purée au céleri

Fromage : yaourt BIO IDF aromatisé

Dessert : orange

Mardi 25

Entrée : aspic

Plat : quiche butternut/comté et laitue, vinaigrette maison

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : dessert maison

Mercredi 26

Entrée : potage maison breton (pommes de terre, poireaux, carottes, tomates)

Plat : rôti de bœuf BIO froid, dosette de moutarde

Petits pois BIO

Fromage : Saint Jacques BIO IDF*

Dessert : mousse au chocolat BIO

Jeudi 27

Entrée : endives, vinaigrette maison

Plat : saucisse mijoté de lentilles BIO IDF à la patate douce

Fromage : Comté

Dessert : pâtisserie

Vendredi 28

Entrée : salade de tagliatelles maison

Plat : escalope de poulet à l'estragon
Épinards BIO béchamel

Fromage : fromage blanc BIO*+sucre

Dessert : poire BIO IDF

Samedi 29

Entrée : carottes râpées, vinaigrette maison

Plat : brochette de colin, sauce citron
Pommes de terre grenailles

Fromage : Emmental

Dessert : crème aux œufs

Dimanche 30

*uniquement pour les
repas livrés à domicile*

Entrée : taboulé

Plat : escalope de poulet à l'estragon
Épinards BIO béchamel

Fromage : Roquefort

Dessert : pomme

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 24 au dimanche 30 octobre 2022

Lundi 31

Entrée : carottes BIO râpées,
vinaigrette maison
Plat : dos de cabillaud citron,
ail et persil
Purée au potimarron BIO IDF
Fromage : Mimolette
Dessert : orange

Mardi 1^{er}

Férié

Entrée : salade composée (indiv)
Plat : lapin chasseur et pommes de
terre (plat cuisiné)
Fromage : Boursin ail et fines herbes
Dessert : chocolat liégeois

Mercredi 2

Entrée : pamplemousse et sucre
Plat : pizza 3 fromages, salade
Fromage : faisselle et sucre
Dessert :
SP : glace
AD : île flottante

Jeudi 3

Entrée : crevettes mayonnaise
Plat : saucisses de veau BIO
Haricots verts BIO
Fromage : Cantal AOC*
Dessert : pâtisserie

Vendredi 4

Entrée : potage maison aux
champignons
Plat :
SP : bavette au beurre maître d'hôtel
AD : boulettes BIO de bœuf
Coquillettes BIO
Fromage : suisses BIO* et sucre
Dessert : poire

Samedi 5

Entrée : céleri rémoulade
Plat : dos de merlu meunière
Poêlée de légumes
Fromage : mini Chavroux
Dessert : Mousse aux marrons

Dimanche 6

uniquement pour les
repas livrés à domicile

Entrée : betteraves, vinaigrette maison
Plat : boulettes BIO de bœuf
Coquillettes BIO
Fromage : Roquefort
Dessert : pomme

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 31 octobre au dimanche 6 novembre 2022

Lundi 7

Entrée : pamplemousse et sucre

Plat : brandade de morue

Parmentière fraîche et salade verte BIO

Fromage : Bleu

Dessert : crème brûlée

Mardi 8

Entrée : taboulé

Plat : saucisse de Francfort

Pommes de terre grenailles

Fromage : Livarot AOP*

Dessert : pomme BIO

Mercredi 9

Entrée : potage maison potimarron

BIO IDF à la vache qui rit

Plat : sauté de agneau BIO sauce

forestière (champignons)

Carottes BIO

Fromage : Comté AOP*

Dessert : poire

Jeudi 10

Entrée : endives, vinaigrette maison

Plat : émincé de poulet BIO, sauce

normande

Brocoli BIO/Pommes de terre

Fromage : yaourt aromatisé BIO IDF

Dessert : pâtisserie

Vendredi 11

Férial

Entrée : coleslaw

Plat : blanquette de veau

Riz BIO pilaf

Fromage : Camembert

Dessert : muffin

Samedi 12

Entrée : piémontaise

Plat : moussaka

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : flan nappé caramel

Dimanche 13

uniquement pour les
repas livrés à domicile

Entrée : champignons à la grecque

Plat : bœuf bourguignon/pommes de
terre (plat cuisiné)

Fromage : Emmental

Dessert : kiwis et sablés

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 7 au dimanche 13 novembre 2022

Lundi 14

Entrée : pâté en croûte et cornichon

Plat :

SP : escalope de veau/haricots verts

AD : sauté de veau aux petits légumes
(plat cuisiné)

Fromage : Roquefort

Dessert : orange

Mardi 15

Entrée : filet de hareng/pommes de terre

Plat : quiche butternut,
salade verte BIO

Fromage : yaourt à la grecque et sucre

Dessert : dessert maison

Mercredi 16

Entrée : potage maison Dubarry
et à la vache qui rit

Plat : tartiflette

Laitue

Fromage : Cantal

Dessert : poire

(issue des circuits courts)

Jeudi 17

Beaujolais Nouveau

Entrée : assiette de charcuterie
(jambon sec, saucisson à l'ail, andouille
de Guéméné, coppa, rosette)

Plat :

SP : bavette au beurre maître d'hôtel
Frites

AD : dos de saumon frais au sel de
Guérande

Pâtes

Fromage : Saint Marcellin

Dessert : pâtisserie

Vendredi 18

Entrée : carottes BIO râpées,
vinaigrette maison

Plat : sauté d'agneau BIO

Petits pois BIO

Fromage : suisses BIO* et sucre

Dessert : kiwis

Samedi 19

Entrée : œufs dur mayonnaise

Plat : lasagnes au saumon

Fromage : Emmental

Dessert : crème caramel

Dimanche 20

uniquement pour les
repas livrés à domicile

Entrée : champignons à la parisienne

Plat : sauté d'agneau BIO

Petits pois BIO

Fromage : mini Chavroux

Dessert : banane

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 14 au dimanche 20 novembre 2022

Lundi 21

Entrée : sardines à l'huile

Plat : côtes d'agneau aux herbes de Provence

Riz BIO et curry de légumes

Fromage : Munster AOP*

Dessert : crème dessert BIO chocolat

Mardi 22

Entrée : céleri râpé BIO rémoulade (mayonnaise)

Plat : SP : bavette au beurre maître d'hôtel, cuisson sur place

AD : boulettes BIO de bœuf sauce tomate

Épinards BIO béchamel

Fromage : fromage blanc BIO* + sucre

Dessert : pâtisserie

Mercredi 23

Entrée : pâté de campagne, cornichon

Plat : minestrone : spaghetti BIO (céréales) aux pommes de terre BIO IDF et haricots blancs BIO (légumineux) et petits légumes

Fromage : Brie BIO IDF *

Dessert : ananas

Jeudi 24

Entrée : potage maison à la tomate

Plat :

SP : moules BIO fraîches marinière

Frites BIO, cuisson sur place

AD : filets de rougets

Pommes de terre sautées

Fromage : faisselle et sucre

Dessert : poire

Vendredi 25

Entrée : champignons crus, vinaigrette maison

Plat : lasagnes bolognaise

Fromage : chèvre BIO

Dessert : mousse au chocolat BIO

Samedi 26

Entrée : andouille de Guéméné

Plat : saucisse de Toulouse

Haricots blancs BIO IDF cuisinés maison

Fromage : Camembert

Dessert : pomme

Dimanche 27

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : chou blanc vinaigrette maison

Plat : lasagnes bolognaise

Fromage : Emmental

Dessert : café liégeois

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 21 au dimanche 27 novembre 2022

Lundi 28

Entrée : poireaux vinaigrette maison

Plat : pizza BIO au fromage, salade verte BIO

Fromage : yaourt BIO IDF* et sucre

Dessert : dessert maison

Mardi 29

Entrée : mâche à l'emmental, vinaigrette maison

Plat : dos de merlu sauce à la vache qui rit, cuisson sur place

Blé BIO tomate

Fromage : Reblochon AOP*

Dessert : île flottante

Mercredi 30

Entrée : tarte maison chèvre/épinards

Plat : sauté de bœuf BIO aux herbes de Provence

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : Tome BIO IDF

Dessert : banane

Jeudi 1^{er}

Entrée : potage maison potimarron BIO IDF

Plat : foie de veau au beurre maître d'hôtel
Purée

Fromage : Roquefort

Dessert :

SP : glace

AD : crème dessert BIO vanille

Vendredi 2

Entrée : carottes râpées BIO IDF, vinaigrette maison

Plat : grillade de porc sauce dijonnaise
Haricots blancs BIO IDF

Fromage : Livarot AOP*

Dessert : tarte aux pommes

Samedi 3

Entrée : endives aux dés de féta, vinaigrette

Plat : cuisse de lapin aux pruneaux
Pommes de terre grenailles

Fromage : Boursin

Dessert : mousse aux marrons

Dimanche 4

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : taboulé

Plat : grillade de porc sauce dijonnaise
Haricots blancs BIO IDF

Fromage : fjord et sucre

Dessert : clémentines

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 28 novembre au dimanche 4 décembre 2022

Lundi 5

Entrée : sardines à l'huile

Plat : cuisse de pintade rôtie

Petits pois BIO

Fromage : fromage blanc BIO*
et sucre

Dessert : pomme BIO IDF

Mardi 6

Entrée : champignons à la grecque

Plat : côte de veau au jus

Brocoli BIO/pommes de terre

Fromage : Roquefort

Dessert : clémentines

Mercredi 7

Entrée : potage maison aux
champignons

Plat : quiche butternut/comté AOP

Laitue, vinaigrette maison

Fromage : Boursin

Dessert : dessert maison

Jeudi 8

Entrée : salade de fèves maison

Plat : sauté d'agneau à la corse

Carottes BIO

Fromage : Emmental BIO*

Dessert : chocolat liégeois

Vendredi 9

Entrée : duo de saucissons et
cornichon

Plat : tartiflette

Cocktail de salade BIO,
vinaigrette maison

Fromage : yaourt BIO IDF aromatisé

Dessert : kiwis

Samedi 10

Entrée : céleri rémoulade

Plat : dos de merlu sauce aurore

Riz BIO

Fromage : Camembert

Dessert : crème brûlée

Dimanche 11

*uniquement pour les
repas livrés à domicile*

Entrée : salade de riz

Plat : tartiflette

Fromage : mini Chavroux

Dessert : banane

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 5 au dimanche 11 décembre 2022

Lundi 12

Entrée : salade coleslaw BIO maison
(carottes et chou blanc râpés)

Plat : dos de merlu sauce basilic,
cuisson sur place

Purée au potimarron BIO IDF

Fromage : suisse BIO* et sucre

Dessert :

SP : glace

AD : muffin

Mardi 13

Entrée : cocktail de salade BIO,
vinaigrette maison

Plat : côtes d'agneau aux herbes de
Provence

Semoule BIO et tajine de légumes
(navets, petits pois, carottes,
courgettes, oignons)

Fromage : Brie BIO IDF*

Dessert : clémentines

Mercredi 14

le menu de Noël sera communiqué
ultérieurement

Jeudi 15

Entrée : endives, vinaigrette maison

Plat : Parmentier au canard

Fromage : Rouy

Dessert : chocolat liégeois

Vendredi 16

Entrée : poireaux, vinaigrette maison

Plat : lasagnes au bœuf

Mâche, vinaigrette maison

Fromage : yaourt BIO IDF et sucre

Dessert : kiwis

Samedi 17

Entrée : jambon de pays

Plat : paupiette de veau au jus

Galettes de légumes

Fromage : Emmental

Dessert : riz au lait

Dimanche 18

*uniquement pour les
repas livrés à domicile*

Entrée : champignons à la parisienne
vinaigrette maison

Plat : lasagnes au bœuf

Fromage : Boursin ail et fines herbes

Dessert : pomme

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 12 au dimanche 18 décembre 2022

Lundi 19

Entrée : salade piémontaise

Plat : dos de merlu meunière, cuisson sur place

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : Pont l'Évêque

Dessert :

SP : cône glacé

AD : mousse au chocolat

Mardi 20

Entrée : œufs durs BIO,

mayonnaise BIO

Plat : jambon au torchon

Coquillettes BIO sauce tomate maison et emmental râpé BIO

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : pomme BIO IDF

Mercredi 21

Entrée : champignons crus, vinaigrette maison

Plat : sauté de veau BIO sauce vallée d'Auge (crème, pomme)

Carottes BIO

Fromage : Camembert BIO IDF

Dessert : ile flottante

Jeudi 22

Entrée : lentilles BIO,

vinaigrette maison

Plat : cuisson de pintade au jus

Haricots verts BIO

Fromage : yaourt BIO IDF et sucre

Dessert : clémentines

Vendredi 23

Entrée : soupe de poisson maison, croutons et emmental râpé

Plat : tarte butternut/comté AOP et endives vinaigrette maison

Fromage : Saint Nectaire AOP

Dessert : dessert maison

Samedi 24

Entrée : salade coleslaw

Plat : rognons de bœuf,

sauce financière

Pommes de terre

Fromage : Emmental

Dessert : café liégeois

Dimanche 25

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée :

betteraves cuites,

vinaigrette

Plat :

tarte butternut/comté AOP

Fromage : mini Chavroux

Dessert : kiwis

Noël - Férié

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 19 au dimanche 25 décembre 2022

Lundi 26

Entrée : salade coleslaw (carottes et chou blanc mayonnaise)

Plat : saucisse au couteau

Lentilles BIO IDF

Fromage : Munster

Dessert : mousse au chocolat BIO

Mardi 27

Entrée : duo de saucissons et cornichon

Plat : omelette BIO demi lune et dosette de ketchup

Petits pois BIO et carottes BIO

Fromage : mi-chèvre BIO

Dessert : clémentines

Mercredi 28

Entrée : laitue, vinaigrette maison

Plat : côtes d'agneau aux herbes de Provence

Pommes noisettes

Fromage : fromage blanc BIO et sucre

Dessert : pêche au sirop

Jeudi 29

Entrée : taboulé BIO maison

Plat :

SP : bavette au beurre maître d'hôtel

AD : suprême d'or et citron

Brocoli BIO/pommes de terre

Fromage : Emmental BIO

Dessert : banane

Vendredi 30

Entrée : mâche, vinaigrette maison

Plat : poisson frais retour de pêche au sel de Guérande, cuisson sur place

Épinards BIO béchamel

Fromage : Saint Jacques BIO IDF

Dessert : pâtisserie

Samedi 31

Entrée : champignons sauce bulgare

Plat : cuisse de poulet rôti

Nouilles

Fromage : Camembert

Dessert : crème brûlée

Dimanche 1^{er}

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée :

piémontaise

Plat :

poisson frais retour de pêche au sel de Guérande, cuisson sur place
Épinards BIO béchamel

Fromage : faisselle et sucre

Dessert : pâtisserie

Férieré

* Menus pouvant être modifiés selon les possibilités du marché alimentaire

Du lundi 26 décembre au dimanche 1^{er} janvier 2023

Bon appétit !



Pour bénéficier des repas

Organisation des repas

Les menus sont prévus du lundi au dimanche.

Les **clubs restaurants** vous accueillent du lundi au samedi pour déjeuner à 12h.

Les **repas à domicile** sont livrés du lundi au vendredi (livraison vendredi pour le repas du samedi et du dimanche).

Les livraisons sont organisées de 9h à 13h.

En cas d'hospitalisation et sur présentation d'un justificatif, le repas ne sera pas facturé.

Pour la reprise des repas, contacter le service 48h à l'avance.

Le tarif

Le tarif des repas est calculé en fonction de vos ressources.

Ces tarifs sont conditionnés par le calcul de quotients familiaux.

Pour 2022, nous fournir votre feuille d'imposition ou non-imposition 2021 sur les revenus 2020.

La ville de Fontenay souhaite mieux prendre en compte les ressources de chacun pour y appliquer un tarif adapté et personnalisé.

Les repas en clubs s'échelonnent de 2,60 € à 8,70 € actuellement.

Les repas à domicile de 3,51 € à 11,74 € livraison comprise.

Ces tarifs sont actualisés chaque année au 1^{er} janvier.

Tout repas doit être commandé avant le mercredi pour la semaine suivante.

Tout repas commandé sera facturé.

La viande de bœuf :
né, élevé et abattu en France.

La viande de veau :
né, élevé et abattu dans les
pays de l'Union européenne.



Repas livrés à domicile

* Menus pouvant être modifiés
selon les possibilités du marché
alimentaire

