

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Info du mois de Septembre : L'automne

Septembre : une douce entrée dans l'automne 2026

Le mois de septembre marque la rentrée scolaire et le début d'une nouvelle saison. Après l'été, les journées deviennent progressivement plus fraîches, les feuilles commencent à changer de couleur et la nature se transforme doucement pour laisser place à l'automne.

C'est aussi une période idéale pour découvrir ou redécouvrir de nombreux fruits et légumes de saison : pommes, poires, raisins, carottes, betteraves ou encore courges. Ces aliments, à la fois savoureux et colorés, permettent de composer des repas variés et adaptés aux besoins des enfants.

À la cantine, cette nouvelle saison est l'occasion de proposer des menus équilibrés, diversifiés et gourmands, favorisant le plaisir de manger tout en contribuant au bon développement des élèves. Les repas sont pensés pour apporter l'énergie nécessaire à une journée d'école, tout en encourageant la découverte de nouvelles saveurs.

L'automne est aussi une saison chaleureuse, propice aux moments de partage et de convivialité autour des repas.

Une rentrée placée sous le signe de la gourmandise, de la découverte et de l'équilibre pour bien grandir tout au long de l'année scolaire !

Gratin automnal de légumes et poulet

Ingrédients (4 personnes)

- 2 blancs de poulet
- 1 petite courge (butternut ou autre)
- 3 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- 80 g de fromage râpé
- Sel, poivre
- Un peu d'huile d'olive



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper les légumes en petits morceaux.
3. Faire revenir l'oignon émincé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajouter le poulet coupé en dés et le faire dorer.
5. Ajouter les légumes et laisser cuire quelques minutes.
6. Saler, poivrer puis verser la crème.
7. Mettre le tout dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé.
8. Enfourner pendant environ 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

***Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.***

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale

Lundi 31 Août

Mardi 01 Septembre



Mercredi 02
Septembre

Jeudi 03 Septembre



Vendredi 04
Septembre





Salade de tomate
vinaigrette ou salade
bar 

Emincé de bœuf au
curry
Riz
Poêlée provençale

Fromage blanc Nature



Salade de fruits
dessert bar 

Carottes râpées au
maïs ou salade bar 


Filet de colin sauce à
l'oseille



Haricots verts
Pommes vapeur


Brie de Provins

Fruits frais de saison
ou dessert bar 

Oeuf dur mayonnaise
ou salade bar 

Chili sin carne
Riz (+haricots rouges)

Petit suisse nature 

Flan nappé caramel ou
dessert bar 

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale

Lundi 07 Septembre



Salade de maïs ou
salade bar

Quiche aux légumes
Salade verte

Camembert

Compote maison ou
dessert bar

Mardi 08 Septembre



Salade coleslaw ou
salade bar

Paella au poisson



Yaourt nature

Fruits de saison ou
dessert bar

Mercredi 09
Septembre

Jeudi 10 Septembre



Champignons à le
grecque ou salade bar



Rôti de veau à
l'estragon
Courgettes sautées
Coquillettes

Cantal

Ile flottante à la crème
anglaise ou dessert bar



Vendredi 11
Septembre



Salade de haricots
verts ou salade bar

Dahl de lentilles corail
Riz

Fromage blanc nature

Salade de fruits frais
ou dessert bar

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Local

Lundi 14 Septembre



Salade de riz ou salade
bar

Sauté de porc
moutarde à l'ancienne

Haricots beurre

Purée de pommes de
terre maison

Beaufort

Entremet vanille ou
dessert bar

Mardi 15 Septembre



Salade betteraves ou
salade bar

Flan de courgettes

Poêlée de blé, tomate,
feta, poivrons et
oignons rouges

Petit suisse nature

Compote maison ou
dessert bar

Mercredi 16
Septembre

Jeudi 17 Septembre



Céleri rémoulade ou
salade bar

Steak haché sauce
béarnaise

Jardinière de légumes
Pommes rissolées

Camembert

Gâteau du chef à base
de fruit ou dessert bar

Vendredi 18
Septembre



Œuf dur Mayonnaise
ou salade bar



Filet de poisson selon
arrivage sauce
provençale

Riz pilaf

Carottes à la crème

Yaourt nature

Fruit frais de saison ou
dessert bar

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :




*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale

Lundi 21 Septembre




Salade de choux-fleurs
ou salade bar 

Couscous


Semoule et légumes
couscous

Chaource

Fruit frais de saison ou
dessert bar 

Mardi 22 Septembre




Salade cœur de
palmier ou salade bar


Omelette au fromage

Ratatouille maison

Riz pilaf


Yaourt nature 

Compote maison ou
dessert bar 

Mercredi 23
Septembre

Jeudi 24 Septembre



Taboulé libanais ou
salade bar 

Boulettes de bœuf
sauce tomate

Haricots verts


Tortis

Fromage blanc nature


Entremet Pistache ou
dessert bar 

Vendredi 25
Septembre




Salade d'avocat ou
dessert bar 



Filet de cabillaud sauce
au beurre blanc

Purée crécy (pommes
de terre /carottes)

Saint Paulin

Salade de fruits maison
ou dessert bar 

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Info du mois d'octobre : Halloween

Halloween : une fête d'automne pleine de mystère et de gourmandise

Célébrée chaque année le 31 octobre, Halloween est une fête très populaire qui marque pleinement l'ambiance de l'automne. À l'origine, cette tradition vient d'une ancienne fête celtique appelée Samain, qui symbolisait le passage vers la nouvelle année et le lien entre le monde des vivants et celui des esprits.

Aujourd'hui, Halloween est devenue une fête conviviale et amusante, particulièrement appréciée des enfants. Ils se déguisent en personnages effrayants ou fantastiques comme des sorcières, des fantômes ou des monstres, et vont de maison en maison pour demander des bonbons en disant « Des bonbons ou un sort ! ».

Les décorations jouent également un rôle important : citrouilles creusées, toiles d'araignées, squelettes ou encore chauves-souris envahissent les maisons et les rues. La citrouille, appelée « Jack-o'-lantern », est d'ailleurs le symbole emblématique de cette fête.

Halloween est aussi l'occasion de partager des moments festifs autour de recettes de saison, souvent à base de courge, de pommes ou de sucreries. C'est une période où l'imaginaire, le jeu et la créativité sont mis à l'honneur.

Entre frissons et rires, Halloween apporte une touche de magie et de mystère au cœur de l'automne !

*Nos plats sont susceptibles de contenir des sucreries.
Pour toute information, merci de voir la fiche produit.*

Muffin chocolat

Ingrédients (4 personnes)

- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 80 g de beurre
- 1 sachet de levure

Pour la déco :

- Pâte à tartiner ou chocolat fondu
- Bonbons type yeux en sucre (ou pépites de chocolat)
- Réglisse ou mikado (pour les pattes)

Recette

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le chocolat avec le beurre.

Mélanger les œufs et le sucre, puis ajouter le lait.

Incorporer le mélange chocolat/beurre.

Ajouter la farine et la levure, bien mélanger.

Verser dans des moules à muffins.

Enfourner 15 à 20 minutes.




GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale

Lundi 28 Septembre




Salade de carottes
râpées ou salade bar 

Emincé de
poulet à la moutarde


Flageolets
Haricots beurre

Petit suisse nature 

Compote maison ou
dessert bar 

Mardi 29 Septembre




Salade coleslaw ou
salade bar 

Lasagne chèvre

épinard


Comté 

Fruits frais de saison
ou dessert bar 

Mercredi 30
Septembre

Jeudi 01 Octobre



Salade pommes de
terre ou salade bar 

Sauté d'Agneau 
Printanière de légumes

Yaourt de nature 

Panna cotta au coulis
de fruits rouges
maison ou dessert bar



Vendredi 02
Octobre



Salade de haricots
beurres ou salade bar



Poisson selon arrivage



Carottes à l'ail
Pommes rissolées

Brie de Melun 

Salade de fruits maison
ou dessert bar 

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

* je remplace la viande de porc

Fruits De Saison :



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale

Lundi 05 Octobre



Salade verte et
croûton ou salade bar



Saucisse (rpl: saucisse de
volaille)

Pommes de terre au
lard (rpl :pomme de terre)

Yaourt nature



Salade de fruits frais
maison ou dessert bar



Mardi 06 Octobre



Soupe de légumes ou
salade bar



Roti de veau au jus



Poêlée de légumes
d'automne
Coquillettes

Emmental

Pomme au four ou
dessert bar



Mercredi 07 Octobre

Jeudi 08 Octobre



Salade de lentilles
corail ou salade bar



Œuf Florentine
(épinards et béchamel
+ emmental)

Fromage blanc nature



Fruit de saison ou
dessert bar



Vendredi 09 Octobre



Salade de céleri ou
salade bar



Saumon sauce
hollandaise

Haricots plats

Riz créole

St moret®

Mousse au chocolat
ou dessert bar



Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.

Fruits De Saison :



*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore

GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

SEMAINE DES SAVEURS

Le pain est du Label de L'agriculture Biologique et Locale

Lundi 12 Octobre



Mardi 13 Octobre

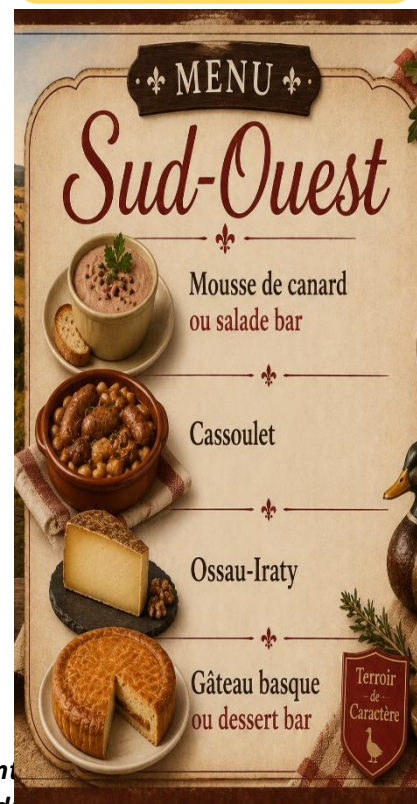
Mercredi 14 Octobre

Jeudi 15 Octobre

Vendredi 16
Octobre



Fruits De Saison :



des substances ou dérivés pouvant

Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.

Lorsque je suis souligné, j'indique le meilleur choix entre l'équilibre alimentaire et le plaisir sur la semaine.



GROUPE SCOLAIRE Claudine FABRICI

Fruits De Saison :

*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.
Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant et du service diététique Ogusthym.*



nutriscore