

**COLLEGE JEAN DE LA FONTAINE**  
**Menu du Lundi 29 septembre au vendredi 10 octobre 2025**

SEMAINE 1	Saison	Maison	Local	BIO	LUNDI 29 SEPTEMBRE	Saison	Maison	Local	BIO	MARDI 30 SEPTEMBRE	Saison	Maison	Local	BIO	MERCREDI 1ER OCTOBRE	Saison	Maison	Local	BIO	JEUDI 2 OCTOBRE	Saison	Maison	Local	BIO	VENDREDI 3 OCTOBRE	
																						<b>VEGETARIEN</b>				
Entrée 	X		X		Salade verte	X				Betterave rouge	X	X			Céleri façon rémoulade	X					Macédoine de légumes	X				Charcuterie
Viande/Poisson 					Donut de poulet	X				Merguez	X				Steack haché	X	X				Gratin de pâtes	X				Poisson pané
Légumes/Féculents 	X				Petits pois carottes	X	X			Couscous	X	X			Choux de bruxelles						à la crème	X				Haricots verts
Laitage 					Fromage					Yaourt					Fromage	X					Fromage blanc					Fromage
Fruit/Dessert 					Poire au sirop					Fruit	X	X			Riz au lait	X					Fruit					Liégeois
SEMAINE 2	Saison	Maison	Local	BIO	LUNDI 6 OCTOBRE	Saison	Maison	Local	BIO	MARDI 7 OCTOBRE	Saison	Maison	Local	BIO	MERCREDI 8 OCTOBRE	Saison	Maison	Local	BIO	JEUDI 9 OCTOBRE	Saison	Maison	Local	BIO	VENDREDI 10 OCTOBRE	
															<b>VEGETARIEN</b>						<b>PRODUITS D'ALLIER</b>					
Entrée 	X		X		Salade verte/Avocat	X	X			Salade de pommes de terre	X	X			Concombre	X		X			Terrine de pays	X	X			Salade de chou
Viande/Poisson 	X	X			Chili con carne	X				Pavé de poisson	X	X			Pizza végétale maison	X	X	X			Blanc de dinde	X	X			Blanquette de veau
Légumes/Féculents 	X	X			Riz	X				Poêlée maraîchère	X				Légumes	X	X	X			Carottes Vichy	X	X	X		Pommes vapeur
Laitage 	X				Yaourt	X				Fromage	X				Fromage	X		X			Fromage blanc					Fromage
Fruit/Dessert 	X				Fruit	X				Flan	X				Fruit au sirop	X	X				Pâtisserie maison	X				Fruit

Nos menus sont susceptibles de contenir les allergènes suivants :  
Céréales contenant du gluten, crustacé, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruit à coque, céleri, moutarde, graine de sésame, anhydride sulfureux et sulfite, lupin et mollusque.

Pour votre information : Pour des raisons d'approvisionnement, l'établissement se réserve le droit de modifier certaines composantes du menu et vous remercie de votre compréhension.

Le chef de Cuisine: Laurent FRAISE

La Secrétaire Générale : Mme Marie Françoise DURANTET

La Principale : Mme Elodie MONTCHARMONT

**La Secrétaire Générale**  
Marie Françoise DURANTET  
Collège Jean de La Fontaine  
Saint Germain des Fossés

