

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 5 Janvier au Vendredi 9 Janvier 2026

Lundi 5 Janvier	Mardi 6 Janvier	Mercredi 7 Janvier	Epiphanie : Galette des Rois	Repas végétarien
Vendredi 9 Janvier				
 Betteraves BIO , Vinaigrette	 Céleri rave BIO rémoulade	 Carottes BIO râpées à la vinaigrette	 Velouté de potiron	Chiffonnade de batavia aux dés d'emmental
Saucisses de Strasbourg	Colin MSC façon blanquette	label rouge Côte de porc grillée , sauce Dijonnaise	Sauté de veau , Sauce arrabiata aux pois chiches	 Chili végétarien au pois BIO
 Frites , Sauce ketchup	 Coquillettes BIO , Haricots verts BIO	 Boulgour BIO	 Choux fleurs en gratin	 Riz BIO
 Laitage	Fromage	 Laitage	Fromage	 Laitage
 Fruits BIO de saison	 Duo de compote de pomme et fromage blanc au speculoos	 Fruits BIO de saison	Galette des rois à la frangipane	 Fruits BIO de saison

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés -  Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 12 Janvier au Vendredi 16 Janvier 2026

Lundi 12 Janvier	Mardi 13 Janvier	Mercredi 14 Janvier	Repas végétarien	Vendredi 16 Janvier
Émincé de chou chinois , Vinaigrette thaï	Betteraves BIO , Vinaigrette	Carottes BIO râpées , Vinaigrette	Velouté de légumes verts	Salade de pommes de terre aux herbes , Vinaigrette
label rouge Fricassée de poulet aux champignons	Bolognaise	Marmite du pêcheur au colin MSC	Curry de légumes Indiens	Omelette fromagère
Semoule BIO	Tortis BIO	Tombée de chou vert Pommes de terre au four	Riz BIO	Haricots verts BIO
Fromage	Laitage	Fromage	Fromage	Laitage
Fromage blanc au spéculoos	Fruits BIO de saison	Fruits BIO de saison	Gâteau au chocolat du chef	Fruits BIO de saison

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 19 Janvier au Vendredi 23 Janvier 2026

Repas végétarien				
Lundi 19 Janvier	Mardi 20 Janvier	Mercredi 21 Janvier	Jeudi 22 Janvier	Vendredi 23 Janvier
Chiffonnade de batavia aux dés d'emmental	Effiloché d'endives , Vinaigrette	Chou rouge BIO , Vinaigrette	Velouté aux champignons	Friand au fromage
Haricots blancs façon blanquette	Aiguillettes de poulet , Sauce tex mex	Jacket potatoes au bacon	Filet de colin MSC au citron	label rouge Sauté de Boeuf au curry
Riz BIO pilaf	Frites	Rata de légumes Hivernale du chef	Fondue d'épinards et pommes de terre	Carottes BIO façon Vichy
Fromage	Laitage	Fromage	Fromage	Laitage
Crème dessert à la vanille	Fruits BIO de saison	Compote de pommes BIO	Cake aux poires	Fruits BIO de saison

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 26 Janvier au Vendredi 30 Janvier 2026

	Repas végétarien	Nouvel An Chinois (repas à thème)		
Lundi 26 Janvier	Mardi 27 Janvier	Mercredi 28 Janvier	Jeudi 29 Janvier	Vendredi 30 Janvier
Carottes râpées BIO , Vinaigrette	Velouté de lentilles du Puy	Chou blanc BIO , Sauce fromage blanc et curry	Nems aux légumes	Salade de haricots verts Bio , Vinaigrette
Omelette fromagère	Jambalaya aux légumes	Calamars à la romaine , Sauce tartare	Poulet façon impérial	Hachis Parmentier du chef
Pommes de terre sautées	Gratin de chou-fleur Bio	Fondue d'épinards BIO à la crème	Riz pilaf au thym	Salade verte
Laitage	Fromage	Laitage	Fromage	Fromage
Fruits BIO de saison	Liégeois à la vanille	Crème dessert au chocolat du chef	Gâteau à la noix de coco, à l'ananas et au fromage blanc	Fruits BIO de saison

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 2 Février au Vendredi 6 Février 2026

Repas végétarien & Chandeleur				
Lundi 2 Février	Mardi 3 Février	Mercredi 4 Février	Jeudi 5 Février	Vendredi 6 Février
● Potage de légumes	● Betteraves BIO mimosa	● Velouté aux champignons	● Céleri rave BIO rémoulade	● Coleslaw BIO
Ravioli à la sauce tomate	Bœuf façon bourguignon	Colin MSC façon blanquette	● Falafels , Sauce tomate	Nuggets à la volaille
● Brocolis BIO poêlés	● Carottes BIO braisées , Pommes de terre vapeur	● Purée de patates douces	● Riz basmati façon pilaf	● Pommes de terre sautées
Fromage	Fromage	● Laitage	Fromage	Fromage
● Fruits BIO de saison	● Crème dessert au caramel	● Fruits BIO de saison	● Crêpe au sucre	● Coupe banane caramel

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - ● Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 9 Février au Vendredi 13 Février 2026

Lundi 9 Février	Mardi 10 Février	Mercredi 11 Février	Jeudi 12 Février	Vendredi 13 Février
 Potage de légumes	 Effilochée d'endives , Vinaigrette	 Betteraves BIO , Vinaigrette	 Salade de pommes de terre, cornichons et persil , Vinaigrette	Salade verte à l'Emmental , Vinaigrette
Saucisse de Toulouse	Filet de saumon rôti	Pot au feu	 Œufs brouillés aux champignons	Aiguillettes de poulet sauce suprême
 Purée de pommes de terre	 Rata de légumes Hivernale du chef		 Épinards BIO	 Choux-fleurs BIO , Coquillettes BIO
Fromage	Fromage	Fromage	 Laitage	Fromage
 Fruits BIO de saison	 Riz au lait	 Fruits BIO de saison	 Mille feuille de génoise et confiture de fraise	 Flan au caramel

Légende : **Bio** - **Produits régionaux** - **Produits labellisés** -  **Recettes bas carbone**

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 16 Février au Vendredi 20 Février 2026

Repas végétarien				
Lundi 16 Février	Mardi 17 Février	Mercredi 18 Février	Jeudi 19 Février	Vendredi 20 Février
Œuf dur mayonnaise	Carottes BIO râpées à la vinaigrette	Salade de coquillettes BIO sauce cocktail	Potage de légumes	Crêpe aux champignons du chef
Boulettes de blé façon thai , Sauce tomate basilic	Sauté de boeuf LABEL ROUGE , Sauce tomate	Escalope de dinde label rouge , Sauce miel moutarde	Tartiflette (Reblochon AOP) aux lardons de dinde	Filet de hoki MSC , Sauce citron
Purée de pois cassés	Pennes BIO	Mitonné de légumes rôtis d'Hiver	Salade verte , Vinaigrette	Fondue de poireaux BIO
Laitage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Fruits BIO de saison	Flan au caramel	Fruits BIO de saison	Liégeois à la vanille	Fruits BIO de saison

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 23 Février au Vendredi 27 Février 2026

Repas végétarien				
Lundi 23 Février	Mardi 24 Février	Mercredi 25 Février	Jeudi 26 Février	Vendredi 27 Février
Coleslaw BIO	Betteraves BIO , Vinaigrette	Œuf dur mayonnaise	Potage butternut et mimolette	Chiffonnade de laitue , Vinaigrette
Pizza au thon	Tortilla de pommes de terre aux herbes	Bolognaise	label rouge Sauté de poulet , Sauce aux olives	Quenelles gratinées au cheddar
Salade verte	Gratin de chou-fleur Bio	Tortis BIO	Frites	Riz pilaf
Fromage	Fromage	Laitage	Fromage	Fromage
Fruits BIO de saison	Compote de pommes et bananes BIO	Fruits BIO de saison	Crumble aux pommes du chef	Liégeois au chocolat

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 2 Mars au Vendredi 6 Mars 2026

Lundi 2 Mars	Mardi 3 Mars	Mercredi 4 Mars	Jeudi 5 Mars	Repas végétarien
Vendredi 6 Mars				
Betteraves BIO , Vinaigrette	Pamplemousse	Baguette façon pizza du chef	Velouté de chou fleur BIO	Céleri rave BIO rémoulade
Filet de merlu MSC , Sauce ciboulette	Pilon de poulet rôti mariné	Jambon blanc	Cheeseburger	Sauce aux 3 fromages
Semoule BIO	Petits pois BIO au jus	Haricots verts BIO à l'ail	Potatoes au paprika	Coquillettes BIO
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Laitage
Fruits BIO de saison	Beignet nature	Fruits BIO de saison	Pot de glace	Compote de pommes et cannelle

Légende : Bio - Produits régionaux - Produits labellisés - Recettes bas carbone

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.