


















# Mairie de PARMAIN

## Menu du Lundi 5 Janvier au Vendredi 9 Janvier 2026

			Epiphanie : Galette des Rois	Repas végétarien
Lundi 5 Janvier	Mardi 6 Janvier	Mercredi 7 Janvier	Jeudi 8 Janvier	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.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.

# Mairie de PARMAIN

## Menu du Lundi 12 Janvier au Vendredi 16 Janvier 2026

			Repas végétarien	
Lundi 12 Janvier	Mardi 13 Janvier	Mercredi 14 Janvier	Jeudi 15 Janvier	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
 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.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.



# 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	label rouge 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.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.



## 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 <b>BIO</b> , Vinaigrette	 Velouté de lentilles du Puy	 Chou blanc <b>BIO</b> , Sauce fromage blanc et curry	Nems aux légumes	 Salade de haricots verts <b>Bio</b> , 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 <b>Bio</b>	 Fondue d'épinards <b>BIO</b> à la crème	 Riz pilaf au thym	 Salade verte
 Laitage	Fromage	 Laitage	Fromage	Fromage
 Fruits <b>BIO</b> 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 <b>BIO</b> de saison


















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

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.

# 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.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.





# Mairie de PARMAIN

## Menu du Lundi 9 Février au Vendredi 13 Février 2026

			Repas végétarien	
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.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.

# 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 <b>BIO</b> râpées à la vinaigrette	 Salade de <b>coquillettes BIO</b> sauce cocktail	 Potage de légumes	 Crêpe aux champignons du chef
Boulettes de blé façon thai , Sauce tomate basilic	Sauté de <b>boeuf LABEL ROUGE</b> , Sauce tomate	<b>Escalope de dinde label rouge</b> , Sauce miel moutarde	 Tartiflette ( <b>Reblochon AOP</b> ) aux lardons de dinde	Filet de <b>hoki MSC</b> , Sauce citron
 Purée de pois cassés	<b>Pennes BIO</b>	 Mitonné de légumes rôtis d'Hiver	 Salade verte , Vinaigrette	 Fondue de <b>poireaux BIO</b>
 Laitage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
 <b>Fruits BIO</b> de saison	 Flan au caramel	 <b>Fruits BIO</b> de saison	Liégeois à la vanille	 <b>Fruits BIO</b> de saison

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
















Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.



# 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.




Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.





# Mairie de PARMAIN

## Menu du Lundi 2 Mars au Vendredi 6 Mars 2026

				Repas végétarien
Lundi 2 Mars	Mardi 3 Mars	Mercredi 4 Mars	Jeudi 5 Mars	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.

Api Restauration, S.A.S. au Capital de 10.000.000,00 € - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège social : 384 rue du Général de Gaulle - 59370 Mons en Baroeul.

