

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 9 Mars au Vendredi 13 Mars 2026

Lundi 9 Mars	Mardi 10 Mars	Mercredi 11 Mars	Jeudi 12 Mars	Repas végétarien Vendredi 13 Mars
Betteraves BIO , Vinaigrette	Samoussas aux légumes	Baguette façon pizza du chef	Velouté aux choux-fleurs	Céleri rave BIO rémoulade
Butter chicken	Dos de colin MSC façon armoricaine	Sauté de dinde BBC , Sauce cajun	Jambon blanc LABEL ROUGE	Bolognaise de lentilles vertes
Riz BIO	Carottes BIO braisées , Sémoule BIO	Haricots verts BIO à l'ail	Frites	Coquillettes BIO
Fromage	Fromage	Laitage	Fromage	Laitage
Fruits BIO de saison	Crème dessert à la vanille	Fruits BIO de saison	Cake au miel	Compote de pommes et cannelle

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

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 16 Mars au Vendredi 20 Mars 2026

Repas végétarien				
Lundi 16 Mars	Mardi 17 Mars	Mercredi 18 Mars	Jeudi 19 Mars	Vendredi 20 Mars
● Salade de pommes de terre, cornichons et persil	● Carotte LOCALE râpée , Vinaigrette	● Taboulé à la semoule BIO	● Pamplemousse	Pâté de campagne
Sauté de dinde BBC , Sauce Napolitaine	● Omelette fromagère	Croque monsieur du chef	Filet de colin MSC au citron	Bolognaise au boeuf
● Haricots verts BIO à l'ail	● Riz BIO	● Salade verte , Vinaigrette	● Gratin de choux-fleurs et pommes de terre	Macaronis BIO
Fromage	Fromage	● Laitage	● Laitage	Fromage
● Fruits BIO de saison	Liégeois à la vanille	● Coupe banane caramel	● Cake à la noix de coco 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 23 Mars au Vendredi 27 Mars 2026

Lundi 23 Mars	Mardi 24 Mars	Mercredi 25 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars
Carotte LOCALE râpée , Vinaigrette	Charcuterie et condiments	Salade verte , Vinaigrette	Betteraves BIO , Vinaigrette	Potage de légumes
Saucisse de Toulouse	Sauté de boeuf LABEL ROUGE	Haut de cuisse de poulet rôti aux herbes	Paëlla à la saucisse végétale et pois chiches	Filet de colin MSC , Sauce à la crème
Lentilles vertes BIO	Brocolis BIO poêlés	Semoule BIO	Riz BIO créole	Fondue d'épinards et pommes de terre
Fromage	Fromage	Laitage	Laitage	Fromage
Fruits BIO de saison	Compote de pommes BIO	Fruits BIO de saison	Crumble aux pommes 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 30 Mars au Vendredi 3 Avril 2026

Repas végétarien				
Lundi 30 Mars	Mardi 31 Mars	Mercredi 1 Avril	Jeudi 2 Avril	Vendredi 3 Avril
Œuf mimosa	Potage de légumes	Roulé au chorizo	Céleri rave BIO rémoulade	Coleslaw BIO
Filet de lieu MSC , Sauce nantua	Assiette kebab	Rôti de dinde LABEL ROUGE , Sauce crème	Bolognaise au boeuf	Cari de poulet
Blé BIO aux oignons	Frites	Purée de patates douces	Pennes BIO	Riz BIO
Fromage	Fromage	Laitage	Fromage	Fromage
Coupe à la banane et au chocolat	Compote de poires	Fruits BIO de saison	Flan pâtissier nature 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 Mardi 7 Avril au Vendredi 10 Avril 2026

Repas végétarien				
Mardi 7 Avril	Mercredi 8 Avril		Jeudi 9 Avril	Vendredi 10 Avril
Concombres BIO , Sauce au fromage blanc	Radis , Beurre	Carottes BIO râpées à la vinaigrette	Salade de riz BIO maïs et poivrons , Vinaigrette	
Curry de lentilles au lait de coco	Waterzooi de merlu MSC	Lasagnes Bolognaise du chef	Nuggets à la volaille	
Riz BIO pilaf	Petits pois BIO au jus	Salade verte , Vinaigrette	Haricots beurre persillés	
Fromage	Fromage	Fromage	Laitage	
Compote de pommes	Crème dessert praliné	Ille flottante du chef	Salade de fruits du chef	

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

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 13 Avril au Vendredi 17 Avril 2026

Lundi 13 Avril	Mardi 14 Avril	Mercredi 15 Avril	Jeudi 16 Avril	Repas végétarien Vendredi 17 Avril
● Salade verte , Vinaigrette	● Salade de coquillettes BIO sauce cocktail	Friand au fromage	● Salade de maïs et radis , Vinaigrette	● Houmous du chef et son toast
Pilon de poulet rôti mariné	Rôti de bœuf , Sauce échalotes au vinaigre	Escalope de porc , sauce Dijonnaise	Filet de hoki MSC à la provençale	● Tortilla à la ciboulette
● Frites	● Petits pois BIO au jus	● Choux fleurs BIO gratinés	● Légumes couscous ● Semoule BIO	● Salade verte
Fromage	Fromage	● Laitage	Fromage	● Laitage
● Compote de pommes BIO	● Fruits BIO de saison	● Flan pâtissier du chef sans pâte	● Cake aux poires	● Salade de fruits à la fleur d'oranger

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

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 20 Avril au Vendredi 24 Avril 2026

Repas végétarien				
Lundi 20 Avril	Mardi 21 Avril	Mercredi 22 Avril	Jeudi 23 Avril	Vendredi 24 Avril
Radis	Betteraves BIO , Vinaigrette	Carottes BIO râpées à la vinaigrette	Concombres BIO , Vinaigrette	Salade de lentilles , Vinaigrette
Haut de cuisse de poulet BBC rôti aux herbes	Filet de hoki MSC , Sauce nantua	Bruschetta à la tomate, mozzarella et basilic	Rougail de saucisses fumées	Jambon braisé , Sauce miel moutarde
Purée de carottes BIO	Semoule BIO	Salade verte , Vinaigrette	Riz BIO pilaf	Fondue d'épinards BIO à la crème
Fromage	Fromage	Laitage	Laitage	Fromage
Éclair au chocolat	Fruits BIO de saison	Fruits BIO de saison	Gâteau aux amandes	Salade de fruits du chef

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

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.

Mairie de PARMAIN

Menu du Lundi 27 Avril au Jeudi 30 Avril 2026

Repas végétarien			
Lundi 27 Avril	Mardi 28 Avril	Mercredi 29 Avril	Jeudi 30 Avril
Crêpe aux champignons	Carotte LOCALE râpée , Vinaigrette	Haricots rouges au maïs , Vinaigrette	Tzatziki aux betteraves
Hachis Parmentier du chef	Omelette au cheddar	Escalope de dinde , Sauce charcutière	Sauté de boeuf LABEL ROUGE
Salade verte	Frites	Riz BIO pilaf	Haricots verts BIO
Laitage	Fromage	Fromage	Laitage
Fruits BIO de saison	Liégeois à la vanille	Fruits BIO de saison	Millefeuille de Génoises à la poire

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

Menus susceptibles de variations, sous réserve des approvisionnements.