



➤ **LE JOURNAL DES PETITS GOURMANDS** ➤
MENUS DE LA CANTINE SCOLAIRE ET DU CENTRE AÉRÉ



Septembre
2026

**C'EST LA
RENTREE**
DES **SAVEURS!**



LES MENUS DE SEPTEMBRE 2026

Retrouvez les menus sur
famille.allauch.com



Bien manger
pour bien
apprendre !

SEMAINE 1

MARDI 1

- Salade verte croutons
- Boulettes sauce tomate
- Torsades **BIO**
- Dessert

MERCREDI 2

- Omelette **BIO**
- Gratin de courgettes **BIO**
- Fromage **BIO**
- Fruit

JEUDI 3

- Salade tomate/maïs
- Bœuf oriental
- Semoule **BIO**
- Dessert

VENREDI 4

- Colin meunière
- Haricots verts
- Fromage
- Pâtisserie

LE SAIS-TU ?

La pomme est récoltée
entre août et octobre.
Il existe plus de 7000
variétés de pommes
dans le monde !



SEMAINE 2

LUNDI 7

- Pennes **BIO**
sauce carbonara*
- Fromage
- Dessert

MARDI 8

- Salade verte croutons
- Nuggets fromage
- Carottes vichy **BIO**
- Fruit

MERCREDI 9

- Sauté de dinde
sauce forestière
- Polenta
- Fromage **BIO**
- Dessert **BIO**

JEUDI 10

- Quiche Lorraine*
- Rosbeef
- Taboulé
- Dessert **BIO**

VENREDI 11

- Beignet de calamars
- Ratatouille
- Fromage
- Fruit

LA BLAGUE DU MOIS

Pourquoi les cahiers de
mathématiques
sont-ils tristes ?
Parce qu'ils
ont trop de
problèmes !



SEMAINE 3

LUNDI 14

- Mijoté de veau
- Pommes de terre vapeur
- Fromage **BIO**
- Dessert **BIO**

MARDI 15

- Carottes rapées
- Aubergines parmesanes
- Fromage **BIO**
- Fruit

MERCREDI 16

- Cordon bleu
- Tomates provençales
- Fromage
- Fruit

JEUDI 17

- Steak haché
- Purée potimarron
- Fromage
- Dessert

VENREDI 18

- Salade de tomates/mozza
- Merlu sauce safran
- Riz Camargue **BIO**
- Fruit

SEMAINE 4

LUNDI 21

- Sauté d'agneau
- Purée de pommes de terre
- Fromage
- Dessert

MARDI 22

- Salade de lentilles **BIO**
- Risotto aux courgettes
- Fromage **BIO**
- Pâtisserie

MERCREDI 23

- Jambon*
- Coquillettes **BIO**
- Fromage
- Fruit

JEUDI 24

- Betterave/maïs
- Poulet rôti
- Gratin dauphinois
- Dessert

VENREDI 25

- Tomates basilic
- Colin sauce napolitaine
- Boulgour **BIO**
- Dessert

LE DÉFI DE CAPUCINE : MISSION ANTI-GASPI !

Cette semaine,
je goûte un aliment
avant de dire :
« Je n'aime pas ! »



SEMAINE 5

LUNDI 28

- Sauté de veau aux olives
- Macaronis **BIO**
- Fromage
- Dessert **BIO**

MARDI 29

- Salade de pois chiches
- Pennes **BIO**
- Sauce aux poivrons
- Fruit

MERCREDI 30

- Salade de concombres **BIO**
- Steak de veau
- Purée de carottes
- Dessert

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

- Poulet basquaise
- Riz de Camargue **BIO**
- Fromage
- Dessert **BIO**

VENREDI 2 OCTOBRE

- Mousse de thon / gressins
- Poisson pané
- Poêlée de légumes
- Fruit

LE + SANTÉ

Bien manger le midi
aide à rester concentré
toute l'après-midi !



Viande Bovine Française

Volaille Française

HVE haute valeur environnementale

Pêche durable

Volaille Française Label Rouge

Contient du porc

Légumes et fruits frais

Produits locaux

Produit d'appellation d'origine protégée

Certification environnementale
de niveau 2

Les repas sont préparés avec soin par des agents de la cuisine
centrale municipale. **Les menus peuvent être modifiés** en
raison d'événements indépendants de notre volonté.



LES NEWS DE LA CANT'AUCH

SPÉCIAL RENTRÉE 2026-2027

CAPUCINE, LA NOUVELLE REPORTER

Après avoir croqué des tonnes de bonnes idées et partagé plein d'astuces anti-gaspi, **Jojo la Carotte** range son tablier et part vers de nouvelles aventures!

Mais pas de panique... **Capucine** prend le relais! Curieuse, malicieuse et toujours le sourire aux lèvres, notre nouvelle petite reporter adore découvrir les secrets des bons repas, rencontrer les équipes de la cantine, dénicher des infos amusantes et relever des défis gourmands.



Tout au long de l'année, retrouve **Capucine** dans les News de la Cant'Auch pour apprendre en t'amusant, acquérir les bons réflexes en faveur

de l'environnement, bien manger... et partager plein de surprises!

Bienvenue Capucine !

LES BONS RÉFLEXES DE SEPTEMBRE

- ✓ Vérifiez vos réservations cantine
- ✓ Mettez à jour vos coordonnées
- ✓ Signalez les allergies alimentaires
- ✓ Prévenez en cas d'absence

LE CHIFFRE DU MOIS

1900

C'est le nombre de repas préparés chaque jour par les équipes de la restauration scolaire d'Allauch !

BESOIN D'AIDE ?

Le Guichet Famille de la Ville d'Allauch est à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

- 📍 Avenue Jean Moulin - Allauch
- ☎ 04 86 67 46 47
- ✉ famille@allauch.com
- 🌐 famille.allauch.com



MERCI À NOS ÉQUIPES !

Un grand merci aux agents municipaux des écoles et de la restauration scolaire qui œuvrent chaque jour pour le bien-être des enfants.