la Cant'auch

LE JOURNAL DES PETITS GOURMANDS

MENUS DE LA CANTINE SCOLAIRE ET DU CENTRE AÉRÉ



Novembre 2026

HALLOWEEN : DES SAVEURS QUI FONT PEUR !

ALLAUCH
TERRE DE PROVENCE

LES MENUS DE NOVEMBRE 2026

SEMAINE 10



LUNDI 2
- Daube de boeuf VF
- Purée de courge
- Mimolette
- Beignet d'Halloween

MARDI 3
- Velouté de lentilles
- Omelette BIO
- Coquillettes
- Fruit

MERCREDI 4
- Sauté de dinde Tandoori VF
- Riz basmati
- Fromage
- Dessert

SEMAINE 11

LUNDI 9
- Couscous d'agneau
- Semoule BIO
- Fromage
- Dessert BIO

MARDI 10
- Salade verte/croûtons
- Lasagnes épinards/chèvre
- Pâtisserie

MERCREDI 11
JOUR FÉRIÉ

SEMAINE 12

LUNDI 16
- Sauté de porc au caramel*
- Riz de Camargue BIO
- Fromage BIO
- Dessert

MARDI 17
- Salade de pois chiches
- Pennes BIO
- Sauce aux poivrons
- Fruit

MERCREDI 18
- Velouté de pois cassés
- Cordon bleu VF
- Gratin dauphinois
- Fruit

SEMAINE 13

LUNDI 23
- Velouté de légumes
- Saucisses* aux herbes
- Lentilles BIO
- Dessert

MARDI 24
- Quenelles sauce aurore
- Boulghour BIO
- Fromage
- Carrot'cake

MERCREDI 25
- Carottes râpées
- Steak haché VF
- Pommes noisettes
- Dessert

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

Viande Bovine Française — *Volaille Française* — *HVE haute valeur environnementale* — *Pêche durable*

Volaille Française Label Rouge — * *Contient du porc* — *Légumes et fruits frais* — *Produits locaux*

Bien manger pour bien apprendre !



Retrouvez les menus sur famille.allauch.com

JEUDI 5

- Salade verte
- Pennes BIO
- Sauce Carbonara*
- Fruit

VENDREDI 6

- Carottes râpées
- Poisson pané
- Fondue de poireaux
- Pâtisserie

JEUDI 12

- Œuf mayo
- Poulet rôti
- Haricots verts persillés
- Dessert

VENDREDI 13

- Beignets de calamars
- Poêlée de légumes
- Fromage
- Fruit

JEUDI 19

- Salade verte
- Rosbif
- Carottes à la crème BIO
- Dessert

VENDREDI 20

- Velouté de potiron
- Filet de colin meunière
- Gratin de chou-fleur
- Dessert

JEUDI 26

- Sauté d'agneau
- Flageolets
- Fromage
- Pâtisserie

VENDREDI 27

- Blanquette de la mer
- Riz de Camargue BIO
- Fromage
- Fruit

Produit d'appellation d'origine protégée

Certification environnementale de niveau 2

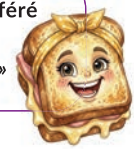
LE SAIS-TU ?

Le potiron, le potimarron et la butternut sont des courges. Elles peuvent être cuisinées en soupe, en purée, en gratin ou rôties au four !



LA BLAGUE DU MOIS

Quel est le repas préféré des vampires ?
« Le croque-monsieur »



LE DÉFI DE CAPUCINE : MISSION ANTI-GASPI !

La nouveauté de la cuisine centrale : le carrot'cake débarque dans vos assiettes ! Prêt à goûter cette délicieuse surprise à la carotte ?



LE + SANTÉ

Les fruits et légumes apportent des vitamines, des fibres et de l'eau. En automne, amusons-nous à mettre plusieurs couleurs dans notre assiette !





LES NEWS DE LA CANT'AUCH

LE CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES : DES IDÉES ET DES PROJETS !

Le Conseil Municipal des Jeunes (CMJ) permet aux jeunes Allaudiennes et Allaudiens de s'exprimer, de proposer des idées et de participer activement à la vie de leur commune. Une belle occasion de devenir acteurs de projets utiles à tous les enfants de la commune !

Une nouvelle année, de nouvelles idées !

Le mardi 13 octobre, les jeunes conseillers ont reçu leur écharpe officielle pour l'année 2026-2027. Le CMJ compte cette année 22 élus : 12 élèves de nos écoles, 8 collégiens et, nouveauté cette année, 2 lycéens auxquels s'ajoutent les CMJ d'honneur.

DES JEUNES QUI AGISSENT !

Commémorations, collectes solidaires avec le CCAS, rencontres intergénérationnelles avec la Maison Municipale des Retraités Actifs, formation aux gestes de premiers secours (PSC1), ateliers de jardinage avec les potagers dans les écoles, actions de préventions sur le harcèlement et le handicap… Les jeunes conseillers multiplient les initiatives et s'investissent concrètement dans la vie locale.



Parmi leurs idées les plus marquantes qui se sont concrétisées :

1 - la **Ferme maraîchère** de l'avenue de Provence qui alimentera en circuit court les cantines scolaires à partir de début 2027.

2 - le **skatepark « La Station »** inaugurée à Plan-de-Cuques, à proximité du gymnase des Ambrosis, ouvert à Plan-de-Cuques depuis cet été pour les jeunes du Canton Vert.

Une belle illustration de la force des idées portées par les jeunes, capables de devenir des réalisations concrètes au bénéfice de tous !

ET POUR CETTE ANNÉE ?

Les jeunes conseillers se réunissent chaque mois en deux groupes pour échanger et imaginer de nouveaux projets.

Ils travaillent déjà avec la restauration municipale afin de donner leur avis sur les menus scolaires, choisir le repas de Noël et de proposer des idées intégrant les enjeux environnementaux.

S'engager, proposer, agir : au CMJ, les jeunes font entendre leur voix et contribuent à construire l'Allauch de demain !









Ne pas jeter sur la voie publique