MENUS ALLERGENES PMF DE LA CAISSE DES ÉCOLES DU 20E - OCTOBRE 2026

	Lundi 5 octobre 2026		ALLERGENES	Mardi 6 octobre 2026		ALLERGENES	Mercredi 7 octobre 2026	ALLERGENES	Jeudi 8 octobre 2026		ALLERGENES	Vendredi 9 octobre 2026		ALLERGENES
	Écoles	**Collèges**		**Écoles**	**Collèges**		**Écoles**		**Écoles**	**Collèges**		**Écoles**	**Collèges**	
Entrée	/			Jeunes pousses et dés d'emmental		**lait, moutarde, sulfites**			Salade de mâche, betterave et chèvre		**lait, moutarde, sulfites**	Jeunes pousses et mais		**moutarde, sulfites**
Plat	Merguez LR		**/**	Raviolis au fromage		**gluten, lait**	Poisson pané (cheddar) sauce tartare	**gluten, poisson, lait, moutarde, œuf**	Poule LR au pot		**céleri**	Pennes		**gluten**
Alt végé									*Lentilles beluga*		**céleri**			
Garniture	Semoule et légumes couscous (+ pois chiche)		**gluten, céleri**				Pommes sourire	**/**	Mélange légumes et pommes de terre poule au pot		**/**	à la bolognaise végétarienne		**gluten**
Laitage	Crème dessert à la vanille		**lait, œuf**				Camembert	**lait**				Yaourt nature		**lait**
Dessert	Fruit de saison		**/**	Purée pomme framboise		**/**	Fruit de saison	**/**	Fontainebleau aux pommes		**lait**	Tarte au chocolat		**gluten, œuf, lait**
Goûter	Baguette et chocolat - Compote		**gluten**	Baguette et confiture fraise - Fruit de saison		**gluten**	Cake banane cacao Rivazur-Compote	**gluten, œuf, soja**	Baguette et confiture d'abricot - Fruit de saison		**gluten**	Baguette viennoise chocolat - Lait		**gluten, lait**
	Lundi 12 octobre 2026		**ALLERGENES**	**Mardi 13 octobre 2026**		**ALLERGENES**	**Mercredi 14 octobre 2026**	**ALLERGENES**	**Jeudi 15 octobre 2026**		**ALLERGENES**	**Vendredi 16 octobre 2026**		**ALLERGENES**
	Écoles	**Collèges**		**Écoles**	**Collèges**		**Écoles**		**Écoles**	**Collèges**		**Écoles**	**Collèges**	
Entrée	/						/		Quiche champignons oignons emmental		**gluten, lait, œuf**	Tartinable carottes et miel & nature et pain bio au mais		**lait, gluten**
Plat	Émincé de dinde LR sauce satay		**arachide, soja**	Hamburger végétarien (pain burger, omelette burger, tomates, salade jeunes pousses et sauce BBQ maison)		**gluten, œuf,lait, sulfites**	Sauté de bœuf LR sauce curry	**gluten, lait**	Œufs brouillés maison		**œuf, lait**	Boulettes de jacquier sauce basquaise		**gluten, céleri**
Alt végé	*Pois chiche et carottes sauce satay*		**arachide, soja**				Falafels sauce curry	**gluten, lait**						
Garniture	Riz		**/**	Potatoes		**/**	Gratin de chou-fleur et pommes de terre maison	**lait, gluten, céleri**	Pommes de terre persillées		**/**	Polenta crémeuse maison		**céleri, lait**
Laitage	Fromage blanc vrac		**lait**	Saint Nectaire AOP		**lait**	Yaourt nature	**lait**	Comté AOP		**lait**	Yaourt aromatisé framboise		**lait**
Dessert	Cookie tout choco		**gluten, lait, œuf, sésame**	Salade de fruits maison		**/**	Compote maison	**/**	Cookies aux pépites de chocolat		**gluten, lait, œuf**	Gâteau au praliné		**lait, gluten, œuf, fruits à coque**
Goûter	Cake marbré - Lait		**gluten, lait, œuf, fruits à**	Baguette et confiture de fraise - Lait		**gluten, lait**	Cake au citron - Fruit de saison	**gluten, lait, œuf**	Baguette et confiture d'abricot - Lait		**gluten, lait**	Baguette et fromage - Compote		**gluten, lait**
	VACANCES SCOLAIRES													
	Lundi 19 octobre 2026		**ALLERGENES**	**Mardi 20 octobre 2026**		**ALLERGENES**	**Mercredi 21 octobre 2026**	**ALLERGENES**	**Jeudi 22 octobre 2026**		**ALLERGENES**	**Vendredi 23 octobre 2026**		**ALLERGENES**
Entrée				Salade verte		**/**	Œufs durs mayonnaise maison	**œuf, moutarde**						
Plat	Émincé de dinde LR sauce basquaise		**gluten**	Gratin de pennes et épinards et cheddar râpé		**gluten, céleri, lait**	Pané croustillant au fromage	**gluten, lait**	Poisson pané		**poisson, gluten**	Ailes de poulet		**/**
Garniture	Semoule		**gluten**				Ratatouille	**/**	Poêlée camarguaise		**/**	Potatoes et ketchup maison		**sulfites**
Laitage	Mini Pavé d'Affinois l'original		**lait**	Yaourt à boire aromatisé fraise		**lait**	Ptit Soignon	**lait**	Cantal AOP		**lait**	Camembert		**lait**
Dessert	Compote pot		**/**	Fruit de saison		**/**	Compote pot	**/**	Gâteau pomme cannelle maison		**gluten, œuf**	Fruit de saison		**/**
Goûter	Barre de céréale abricot - Jus de fruits		**gluten, soja, sulfites**	Muffin au chocolat - Lait		**lait, gluten, œuf, soja**	Madeleine aux œufs - Lait au chocolat	**lait, œuf, gluten**	Biscuit aux pépites de chocolat - Jus de fruits		**lait, gluten, soja**	Galettes au beurre - Lait à la fraise		**gluten, œuf, lait**
	Lundi 26 octobre 2026		**ALLERGENES**	**Mardi 27 octobre 2026**		**ALLERGENES**	**Mercredi 28 octobre 2026**	**ALLERGENES**	**Jeudi 29 octobre 2026**		**ALLERGENES**	**Vendredi 30 octobre 2026**		**ALLERGENES**
Entrée														
Plat	Haché végétal carottes et crème		**gluten, lait, céleri**	Filet de poisson sauce beurre blanc		**poisson, gluten, lait**	Poulet rôti au jus	**/**	Boulettes de bœuf sauce tomate		**gluten**	Risotto crémeux au butternut et emmental		**céleri, lait**
Garniture	Pennes		**gluten**	Riz		**/**	Pomme pop's et ketchup maison	**sulfites**	Boulghour		**gluten**	Salade de feuille de chêne rouge		**/**
Laitage	Crème chocolat banane		**lait**	Mini pavé d'affinois l'original		**lait**	Camembert	**lait**	Yaourt Pêche jaune		**lait**	Mimolette		**lait**
Dessert	Fruit de saison		**/**	Compote pot		**/**	Fruit de saison	**/**	Fruit de saison		**/**	Carotte cake maison		**fruits à coque, gluten, œuf**
Goûter	Moelleux chocolat - Jus de fruits		**gluten, œuf, lait**	Maxi galette au beurre - Lait nature		**gluten, œuf, lait**	Brownie aux pépites de chocolat - Jus de fruits	**gluten, œuf, fruits à coque**	Madeleine aux œufs - Lait fraise		**gluten, œuf, lait**	Sablés au beurre - Compote		**gluten, lait, œuf**

D'après le règlement INCO sur l'information du consommateur sur les produits alimentaires, qui découle du *Règlement n°1169/2011* et du *décret n° 2015-447*, il est obligatoire de présenter clairement les allergènes sur les menus en restauration collective. La liste des **14 allergènes** à déclaration obligatoire (ADO) est la suivante :

Crustacés

Œufs

Lupin

Mollusques

Poisson

Soja

Lait

Fruits à coque

Arachides

Moutarde

Sulfites

Sésame

Gluten

Céleri