Menus

du **2 NOV. 2026**
au **4 JAN. 2027**



















© Freepik

Planning prévisionnel, susceptible d'être modifié,
se référer au planning hebdomadaire actualisé disponible sur le site de la ville.

Légende :

- Région Ultrapériphérique
- Agriculture Biologique Europe
- Le Porc Français
- Appellation d'Origine Protégée
- Pêche Responsable
- Indication Géographique Protégée
- Viande Bovine Française
- Plat végétarien
- Haute Valeur Environnementale
- Bleu Blanc Cœur
- Volaille Française
- Menu des Petits Chefs (Elaboré par les enfants)
- Œufs Plein air
- CE2 Certification Environnementale de niveau 2
- SP: Sans porc

MAIRIE DE FRANCONVILLE
11 rue de la Station 95130 Franconville

Édito

Les journées raccourcissent, les enfants doivent remettre les épais manteaux car l'hiver est bel et bien là ! Mais l'hiver est une saison qui peut être synonyme de vitalité et de découvertes dans les assiettes de nos enfants.

On imagine souvent l'hiver comme une saison vide de verdure alors que pourtant, c'est le moment où la nature nous offre ses trésors les plus réconfortants. Les courges colorées, les poireaux fondants, les carottes douces et les légumes-racines oubliés s'invitent au menu de l'école.

Apprendre à aimer ces légumes d'hiver est un formidable défi pédagogique. En cuisine comme en classe, l'école se donne pour mission de réveiller les papilles. Derrière une simple soupe de potiron ou un gratin de panais, il y a des leçons précieuses :

- Le respect des saisons : Comprendre que la terre se repose et produit différemment selon les mois.
- La santé et l'énergie : Faire le plein de vitamines pour affronter le froid et les virus.
- La curiosité culinaire : Dépasser les a priori sur les courges ou le chou-fleur grâce à des recettes savoureuses, partagées entre copains.

Manger local et de saison à la cantine, c'est lier l'éducation au développement durable et au bien-être.
Cet hiver, transformons les repas à l'école en moments de chaleur, de partage et de découverte.
Bon appétit à tous nos petits explorateurs du goût, et bel hiver à l'école !



Claire LE BERRE
Adjointe au maire déléguée aux Affaires scolaires, à l'Enfance, à la Jeunesse et Citoyenneté et à la Restauration

Mission anti gaspillage alimentaire à la maison

Le gaspillage alimentaire, c'est quand on jette de la nourriture qui peut encore être mangée. En France, chaque personne jette environ 30 kilos de nourriture par an à la maison. C'est l'équivalent d'un gros repas jeté à la poubelle toutes les semaines ! Heureusement, tu peux devenir un super-héros anti-gaspillage grâce à des gestes simples. Voici ta mission pour protéger la planète et ne plus rien gâcher :

1/ À l'épicerie : On achète juste ce qu'il faut

Fais une liste : Regarde dans le frigo avant de partir pour acheter seulement ce qui manque.
Ne fais pas les courses le ventre vide : Sinon, tu vas avoir envie de tout acheter, même les choses que tu ne mangeras pas.

2/ Dans le réfrigérateur : On range comme un chef

Place les restes devant : Mets les aliments à manger rapidement bien en vue pour ne pas les oublier.
Respecte les zones : Le lait, la viande et les yaourts vont dans la zone la plus froide.

3/ À table : On dose son appétit

Sers-toi de petites portions : Tu pourras te resservir si tu as encore faim. Il vaut mieux vider son assiette deux fois que d'en laisser la moitié.
Finis ton assiette : C'est le meilleur moyen de respecter le travail des agriculteurs et des parents qui ont cuisiné.

4/ En cuisine : On transforme les restes

Le pain rassis : Demande à tes parents d'en faire du pain perdu ou des croûtons pour la soupe.
Les fruits trop mûrs : Mixe-les pour préparer de délicieux smoothies ou des compotes.
Les légumes fatigués : Ils sont parfaits pour cuisiner une bonne soupe ou une quiche.



Recette

LE PAIN PERDU

- 4 tranches de pain rassis ou de pain de mie
- 1 œuf
- 15 cl de lait
  (ou du lait infantile pour les plus petits)
- 1 cuillère à café de sucre ou de sucre vanillé (optionnel)
- 1 noisette de beurre pour la cuisson

1. Battre l'œuf et le lait dans une assiette creuse. Ajouter le sucre ou la vanille.
2. Tremper les tranches de pain dans ce mélange pendant quelques secondes de chaque côté pour qu'elles s'imbibent bien sans se casser.
3. Faire chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen.
4. Cuire les tranches 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
5. Refroidir avant de déguster.

Illustrations et images : © Freepik