



VOS  
MENUS  
DU MOIS  
DE MAI



un  
**Sourire**  
dans ma  
**cuisine**  
par sodexo

# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 01 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	BOEUF EMINCE SCE BARBECUE										X					X
Légume	POMME DE TERRE CUBE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	COMTE AOP							X								
Dessert	LIEGEOIS VANILLE CAMEL							X								
Potage du Soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 2 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	GUACAMOLE + CHIPS MAIS	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat Protidique	JAMBON DINDE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	COQUILLETTE BIO SEMI COMPLET						X									
Fromage	YAOURT BIO NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE POIREAU POMME DE TERRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Samedi 3 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE POMME DE TERRE SCE MOUTARDE ANCIENNE										X					X
Plat Complet	ENDIVES AU JAMBON						X	X								
Fromage	FROMAGE FONDU CREME BREBIS							X								
Dessert	SEMOULE AU LAIT VANILLE						X	X								
Potage du Soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Dimanche 4 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	CELERI RAPE FRAIS REMOULADE			X							X	X				X
Plat Protidique	LIMANDE FILET PMD SCE TOMATE												X			
Légume	LEGUME JARDINIERE (CAROTTE,PETIT POIS,H. VERT,NAVET)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FRAIS POIVRE RONDELE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE TOMATE PATE ALPHABET						X									



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Lundi 5 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	TOMATE VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	TORTILLA PLANCHA											X				
Légume	CAROTTE BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU LE CARRE							X								
Dessert	PUREE POMME/POIRE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	GASPACHO TOMATE						X									



JOURNÉE MONDIALE

6 MAI

DU COLORIAGE

Voici un dessin à colorier pour célébrer cette journée dédiée au coloriage. Vous pouvez ensuite le découper et le plastifier pour en faire un marque-page pour les passionnés de lecture, ou bien l'offrir en cadeau.



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mardi 6 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	PANAIS FRAIS REMOULADE POMME							X			X	X				X
Plat Protidique	VG DAHL LENTILLE CORAIL + AMANDE					X		X			X					
Légume	RIZ BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	COULOMMIERS							X								
Dessert	MOUSSE CHOCOLAT LAIT							X							X	
Potage du Soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mercredi 7 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										X	X				X
Plat Protidique	DINDE EMINCE LR FRAIS SCE PAPRIKA PERSIL							X								
Légume	COQUILLETTE BIO SEMI COMPLET						X									
Fromage	GOUDA							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 8 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	FARFALLE TAPENADE (OLIVE, TOMATE, BASILIC)						X				X					X
Plat Protidique	VEAU SAUTE VF SCE FACON BLANQUETTE							X				X				
Légume	CAROTTE RONDELLE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 9 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	TARTE 3 FROMAGE (EMMEN,MOZZA,FRO.IT)						X	X				X				
Plat Protidique	MERGUEZ PRECUI	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	SEMOULE						X									
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							X								
Dessert	CHOU MINI VANILLE						X	X				X				
Potage du Soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Samedi 10 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										X	X				X
Plat Protidique	SCE BOLOGNAISE (BOEUF CHAR)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	COQUILLETTE						X									
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Dimanche 11 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	TOMATE VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	DINDE ROTI SCE FORESTIERE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	RIZ BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FAISSELLE + SUCRE							X								
Dessert	MILLEFEUILLE						X	X								
Potage du Soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Lundi 12 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat Protidique	POULET AIGUILLETTE VF SCE CURRY										X					
Légume	RIZ BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	PUREE POMME	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT )	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mardi 13 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE MAROCAINE (TOMATE POIS CHICHE CUMIN)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat Protidique	VG NUGGETS CRISPIDOR EMMENTAL						X	X				X				
Légume	LEGUME JARDINIÈRE (CAROTTE,PETIT POIS,H. VERT,NAVET)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mercredi 14 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	MACHE VINAIGRETTE BALSAMIQUE										X					X
Plat Protidique	PORC EMINCE LR FRAIS JUS HERBES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	HARICOT PLAT (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	TOMME NOIRE							X								
Dessert	BROWNIE					X	X					X			X	
Potage du Soir	SOUPE POIREAU POMME DE TERRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 15 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	COLESLAW (CAROTTE FRAIS, CHOU BLANC FRAIS)							X			X	X				X
Plat Protidique	POISSON BLANC PMD MEUNIÈRE + SCE TARTARE						X	X			X	X	X			X
Légume	POMME DE TERRE RISSOLEE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CHEDDAR							X								
Dessert	CAKE CAROTTE						X					X				
Potage du Soir	SOUPE EPINARD CREME							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 16 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	TOMATE BIO VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	SCE BOLOGNAISE (BOEUF CHAR)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	PENNE BIO SEMI COMPLETE						X									
Fromage	YAOURT BIO NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE POIREAU POMME DE TERRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Samedi 17 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	POIREAU VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	MAQUEREAU FILET SCE TOMATE												X			
Légume	BOULGOUR						X									
Fromage	YAOURT AROMATISE							X								
Dessert	TARTE CHOCOLAT						X	X				X			X	
Potage du Soir	SOUPE EPINARD CREME							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Dimanche 18 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	CELERI RAPE FRAIS REMOULADE			X							X	X				X
Plat Protidique	BOEUF SAUTE VF SCE OLIVE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	POMME DE TERRE RISSOLEE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	CREME DESSERT VANILLE							X								
Potage du Soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Lundi 19 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	HARICOT VERT ECHALOTE PERSIL VGT										X					X
Plat Complet	PARMENTIER COLIN PMD PUREE POMME DE TERRE						X	X					X			
Fromage	FROMAGE BLANC + CONFITURE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								



JOURNÉE MONDIALE

# 20 MAI

DE L'ABEILLE

 **Le savais-tu ? Spécial Abeilles – 20 mai** 



À l'occasion de la **Journée mondiale des abeilles**, amusez-vous avec ces petites questions... et découvrez des choses étonnantes sur nos amies les abeilles !

**1. Combien de fleurs une abeille doit-elle visiter pour faire 1 pot de miel (500g) ?**

- a) Environ 10 000
- b) Environ 100 000
- c) Environ 2 millions

**2. Quelle est la durée de vie moyenne d'une abeille ouvrière en été ?**

- a) 6 jours
- b) 6 semaines
- c) 6 mois

**3. Quelle est la principale nourriture de la reine des abeilles ?**

- a) Du miel
- b) Du nectar
- c) De la gelée royale

**4. Parmi ces plantes, laquelle est particulièrement appréciée des abeilles ?**

- a) La lavande
- b) La fougère
- c) Le palmier

**5. Comment les abeilles communiquent elles entre elles ?**

- a) En dansant
- b) En chantant
- c) En sifflant

**6. Combien d'abeilles peut-on trouver dans une ruche ?**

- a) Environ 300
- b) Environ 3 000
- c) Jusqu'à 50 000

# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mardi 20 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	TOMATE VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	VG LEGUME KORMA PATATE DOUCE + EDAMAME							X			X				X	
Légume	COQUILLETTE						X									
Fromage	FROMAGE AIL ET FINES HERBES							X								
Dessert	BARRE BRETONNE						X					X				
Potage du Soir	SOUPE PETIT POIS							X								



JOURNÉE INTERNATIONALE

# 21 MAI

DU THÉ

## Un impact mondial

La culture du thé fait vivre des millions de familles, notamment dans les régions rurales des pays en développement. C'est une source essentielle d'emplois, de revenus, et un levier pour la réduction de la pauvreté.

## Pourquoi boire du thé ?

Le thé est la boisson la plus consommée au monde après l'eau. Cultivé depuis des millénaires, il est aujourd'hui au cœur de la culture, de l'économie et du bien-être dans de nombreux pays.

## Des bienfaits pour la santé

Le thé est naturellement riche en antioxydants et en composés bénéfiques pour l'organisme. Il contribue à la détente, la concentration et au bien-être général.

## Les femmes à l'honneur

Cette année, la Journée internationale du thé célèbre le rôle essentiel des femmes dans la filière thé, du champ à la tasse.

## Un enjeu durable

Face aux défis climatiques, produire et consommer le thé de manière durable est plus que jamais nécessaire pour préserver ses bienfaits pour les générations futures.

# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mercredi 21 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	RILLETTE THON PMD CC							X			X	X	X			X
Plat Protidique	BOEUF SAUTE VF SCE TOMATE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	LENTILLE VERTE LCL	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	EDAM							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE LENTILLE CUMIN BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 22 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE FRAIS VGT FRAMBOISE										X					X
Plat Protidique	POULET LR FRAIS SCE AIGRE DOUCE															X
Légume	PETIT POIS (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT BIO NATURE + BRISURE SPECULOOS						X	X								
Dessert	SMOOTHIE POMME BANANE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT )	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 23 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE RIZ ARLEQUIN (POIVRON, MAIS, OLIVE)										X					X
Plat Protidique	OMELETTE BIO							X				X				
Légume	LEGUME SOLEIL (TOMATE,AUBERGINE,COURGETTE)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE LENTILLE CUMIN BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Samedi 24 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + SCE COCKTAIL										X	X				X
Plat Protidique	BOEUF EMINCE SCE TOMATE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	COURGETTE RONDELLE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	SAINT PAULIN							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Dimanche 25 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE FRAIS VINAIGRETTE FRAMBOISE										X					X
Plat Protidique	VEAU SAUTE VF SCE POIVRADE															X
Légume	CHAMPIGNON MELANGE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							X								
Dessert	ECLAIR CHOCOLAT						X	X				X			X	
Potage du Soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Lundi 26 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	TOMATE VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	JAMBON BLANC (PORC)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	PUREE POMME DE TERRE							X								
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							X								
Dessert	ECLAIR CHOCOLAT															
Potage du Soir	SOUPE TOMATE PATE ALPHABET						X									



JOURNÉE MONDIALE

# 20 MAI

DE L'ABEILLE

## Réponse

1. Combien de fleurs une abeille doit-elle visiter pour faire 1 pot de miel (500g) ?

✅ Réponse : c) Environ 2 millions ! 🌸

➔ Une seule abeille produit environ 1/12e de cuillère à café de miel dans sa vie

4. Parmi ces plantes, laquelle est particulièrement appréciée des abeilles ?

✅ Réponse : a) La lavande 💜

➔ Les abeilles adorent les fleurs riches en nectar comme la lavande, le trèfle, la sauge ou le tournesol 🌻

2. Quelle est la durée de vie moyenne d'une abeille ouvrière en été ?

✅ Réponse : b) 6 semaines 🕒

➔ Elles travaillent tellement qu'elles s'épuisent rapidement pendant la belle saison.

5. Comment les abeilles communiquent-elles entre elles ?

✅ Réponse : a) En dansant 🐝

➔ L'abeille effectue la fameuse "danse frétillante" pour indiquer aux autres l'emplacement des fleurs !

3. Quelle est la principale nourriture de la reine des abeilles ?

✅ Réponse : c) De la gelée royale 👑

➔ C'est une substance très nutritive produite par les abeilles nourricières, réservée à la reine.

6. Combien d'abeilles peut-on trouver dans une ruche ?

✅ Réponse : c) Jusqu'à 50 000 🏠

➔ Une ruche est une vraie fourmilière... mais version abeille !

# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mardi 27 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat Protidique	VG TAJINE MAROCAIN POIS CHICHE										X					
Légume	SEMOULE BIO						X									
Fromage	EDAM							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite	
<b>Mercredi 28 Mai 2025</b>																	
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE BIO FRAIS VGT AGRUME																X
Plat Protidique	SAUMON CUBE PMD SCE OSEILLE						X	X					X				
Légume	CHOU FLEUR (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>														
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							X									
Dessert	ENTREMETS PISTACHE							X									
Potage du Soir	SOUPE CAROTTE MUSCADE							X									



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 29 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	FARFALLE TAPENADE (OLIVE, TOMATE, BASILIC)						X				X					X
Plat Protidique	VEAU SAUTE VF SCE FACON BLANQUETTE							X				X				
Légume	CAROTTE RONDELLE CT (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 30 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										X	X				X
Plat Protidique	BOEUF BOULETTE VF SCE TOMATE														X	
Légume	FARFALLE						X									
Fromage	PONT L EVEQUE AOP							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE CAROTTE MUSCADE							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 01 Mai 2025 au Samedi 31 Mai 2025.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	stacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Samedi 31 Mai 2025</b>																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE FRAIS VGT										X					X
Plat Protidique	BOEUF SAUTE VF SCE GOULASH	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	COQUILLETTE						X									
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du Soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							X								



# Citation du mois de Mai

# 🍵 JOURNÉE INTERNATIONALE DU THÉ – 21 MAI  
« LE THÉ N'A PAS POUR BUT DE SATISFAIRE LA  
SOIF, MAIS D'INSPIRER L'ÂME. »

un  
Sourire  
dans ma  
cuisine  
par sodexo



# ENTRETIEN DU MUGUET



## CARACTÉRISTIQUES

- Pousse à partir d'un rhizome enterré.
- Tiges de 15 à 30 cm.
- Fleurs en forme de clochette
- Plante toxique



## ARROSAGE

- Tous les 48 heures au printemps et en été
- Tous les 5 jours en hiver et automne



## OÙ LE METTRE ET CLIMAT

- Ne tolère pas une exposition directe au soleil, endroit semi-ombragé
- Pot ou en terre



## TERRE

- Sol riche en matière organique



## ENGRAIS

- Engrais à base de perlite, vermiculite, hummus de vers et fibre de coco.

# Vos remarques :



---

---

---

---

---

---

---

---





## **CCAS Ambroise Croizat**

8 rue Pasteur

91460 MARCOUSSIS

**01 69 01 22 25**

[ccas@marcoussis.fr](mailto:ccas@marcoussis.fr)

*Toutes remarques, annulations, modifications de repas doit être signalées au CCAS.*



un  
**Sourire**  
dans ma  
**cuisine**  
par sodexo