



Fontenay-
sous-Bois

Menu retraité.e.s

Clubs restaurants et repas à domicile



Janvier

Février

Mars

2025



Introduction

La fabrication des repas livrés à domicile et servis dans les restaurants clubs de loisirs est effectuée par le service municipal de Restauration collective, la Fontenaysienne. Les repas sont livrés par l'équipe du service autonomie.

N'hésitez pas à faire vos remarques et appréciations sur les menus (voir dernière page) ainsi que sur la nouvelle présentation des menus.

Une commission se réunit chaque trimestre pour les choisir et les valider.

Pour y participer, rapprochez-vous du responsable du club de loisirs.

Les produits cuisinés proviennent en grande partie de filières labellisées : BIO, AOC ou Label Rouge ; ainsi que de filières d'artisanat local d'Ile de France.

Les repas à domicile sont distribués tous les jours sauf les samedis et dimanches (jeudi : livraison du jeudi et samedi, vendredi : livraison du vendredi et dimanche).

Les équipes des clubs restaurants vous accueillent du lundi au vendredi pour un déjeuner convivial.

Nous vous souhaitons un

Bon appétit !

Lundi 30

Entrée : pâté en croûte et cornichon

Plat : dos de saumon meunière

Riz BIO pilaf

Fromage : Morbier

Dessert : orange

Mardi 31

Entrée : céleri BIO rémoulade

Plat : boulettes de bœuf BIO à la

sauce au poivre

Semoule BIO

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : pruneaux au sirop

Mercredi 1^{er}

FÉRIÉ

Entrée : terrine de légumes

Plat : paupiette de veau au jus

Gratin dauphinois

Fromage : camembert

Dessert : bûche pâtissière

Jeudi 2

Entrée : pizza au fromage

Plat : dos de merlu à la sauce

normande (*pommes*)

Épinards BIO béchamel/pommes de terre

Fromage : Munster AOP

Dessert : clémentines

Vendredi 3

Entrée : duo de choux BIO *vinaigrette*

Plat : poulet rôti BIO au jus

Purée potimarron BIO 📍

Fromage : yaourt BIO aromatisé

Dessert : pâtisserie

Samedi 4

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : betteraves cuites,

vinaigrette

Plat : moussaka

Fromage : Emmental BIO

Dessert : pomme

Dimanche 5

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : carottes râpées,

vinaigrette

Plat : poulet rôti BIO au jus

Purée potimarron BIO 📍

Fromage : Kiri BIO

Dessert : mousse au café



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 30 décembre au dimanche 5 janvier

Lundi 6

Entrée : betteraves BIO 📍,
vinaigrette

Plat : lasagnes au saumon

Fromage : Pont l'Évêque AOP

Dessert : pomme BIO 📍

Mardi 7

MENU ASIE

Entrée : salade asiatique

Plat : nems aux légumes et sauce
Riz BIO cantonnais

Fromage : Saint-Nectaire AOP

Dessert : SP : lychees au sirop
AD : ananas au sirop

Mercredi 8

Entrée : potage aux champignons
BIO et à la Vache qui rit

Plat : sauté de bœuf BIO au cumin
Carottes BIO

Fromage : yaourt BIO 📍 et sucre

Dessert : galette des rois

Jeudi 9

Entrée : andouille et beurre

Plat : galette pommes de terre/
Cantal

Flans de légumes

Fromage : Bleu

Dessert : crème brûlée

Vendredi 10

Entrée : œufs durs mayonnaise

Plat : rôti de veau BIO à la crème
Macaroni

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : clémentines

Samedi 11

uniquement pour les repas livrés à domicile

MENU DU BANQUET

Dimanche 12

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : coleslaw (*carottes et chou
blanc mayonnaise*)

Plat : galette de légumes
Macaroni

Fromage : mini Chavroux

Dessert : poire



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 6 au dimanche 12 janvier

Lundi 13

Entrée : lentilles *vinaigrette*

Plat : filet de colin pané et citron

Haricots verts BIO

Fromage : Brie

Dessert : orange

Mardi 14

Entrée : céleri BIO râpé rémoulade

Plat : bavette au beurre maître

d'hôtel

P/S : galette au soja BIO

SP : frites, cuisson sur place

AD : pommes de terre sautées

Fromage : fromage blanc BIO
et sucre

Dessert : SP : citron givré

AD : crème aux œufs

Mercredi 15

Entrée : artichaut *vinaigrette*

Plat : côtes d'agneau aux herbes

de Provence

Semoule BIO aux pois chiches BIO

et petits légumes

Fromage : Livarot

Dessert : clémentines

Jeudi 16

Entrée : potage à la Vache qui rit

Plat : sauté de veau BIO aux

oignons

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : Tome

Dessert : crème dessert BIO

chocolat et biscuits

Vendredi 17

Entrée : laitue aux noix et croutons,

vinaigrette

Plat : crozets BIO aux lardons BIO,

Reblochon AOP et à la crème

P/S : crozets BIO au Reblochon

AOP et à la crème

Fromage : yaourt aromatisé BIO 📍

Dessert : pêche au sirop

Samedi 18

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : carottes râpées *vinaigrette*

Plat : lasagnes aux légumes

Fromage : Saint Morêt

Dessert : flan caramel

Dimanche 19

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : betteraves cuites,

vinaigrette

Plat : crozets BIO aux lardons BIO,

Reblochon AOP et à la crème

P/S : crozets BIO au Reblochon

AOP et à la crème

Fromage : Boursin

Dessert : pomme



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 13 au dimanche 19 janvier

Lundi 20

Entrée : chou blanc BIO *vinaigrette*

Plat : saucisse de Toulouse BIO

Lentilles BIO 📍

Fromage : suisses BIO aromatisés

Dessert : île flottante

Mardi 21

Entrée : salade verte *vinaigrette*

Plat : bavette sauce au poivre

P/S : boulettes de bœuf BIO

Pommes de terre grenaille

Fromage : fromage blanc BIO

et sucre

Dessert : moelleux chocolat

Mercredi 22

Entrée : tarte aux champignons

Plat : escalope de poulet au curry

Épinards BIO béchamel

Fromage : chèvre BIO

Dessert : banane

Jeudi 23

Entrée : poireaux *vinaigrette*

Plat : poisson frais retour de pêche

au sel de Guérande

Pâtes délicieuses 📍

Fromage : Bleu

Dessert : clémentines

Vendredi 24

Entrée : potage au potimarron

BIO 📍 et à la Vache qui rit

Plat : paupiette de veau au jus

Carottes BIO

Fromage : Munster AOP

Dessert : crème dessert BIO vanille
et biscuits

Samedi 25

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : champignons à la grecque

Plat : dos de merlu meunière

Riz BIO

Fromage : Emmental BIO

Dessert : poire

Dimanche 26

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : salade méditerranéenne

Plat : paupiette de veau au jus

Carottes BIO

Fromage : Camembert BIO

Dessert : café liégeois



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 20 au dimanche 26 janvier

Lundi 27

Entrée : filet de hareng et pommes de terre

Plat : sauté de poulet BIO aux champignons
Petits pois BIO

Fromage : Brie BIO 📍

Dessert : pomme BIO 📍

Mardi 28

Entrée : chou rouge *vinaigrette*

Plat : dos de merlu à la crème
Boulgour BIO aux lardons et champignons

Fromage : yaourt BIO et sucre

Dessert : ananas au sirop

Mercredi 29

Entrée : potage au chou fleur

Plat : gratin dauphinois maison aux lardons (*pommes de terre BIO* 📍) et salade

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : banane

Jeudi 30

Entrée : céleri BIO râpé rémoulade (*mayonnaise*)

Plat : sauté d'agneau BIO
Haricots verts BIO

Fromage : crème BIO vanille

Dessert : pâtisserie

Vendredi 31

MENU
SUD-OUEST

Entrée : salade aux lardons, croutons et noix *vinaigrette*

Plat : cassoulet

Fromage : chèvre

Dessert : SP : sorbet

AD : crème aux œufs

Samedi 1^{er}

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : carottes râpées *vinaigrette*

Plat : rognons de veau à la sauce financière

Riz BIO

Fromage : Roquefort AOP

Dessert : île flottante

Dimanche 2

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : sardines à l'huile

Plat : cassoulet

Fromage : Boursin ail et fines herbes

Dessert : clémentines

 Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 27 janvier au dimanche 2 février

Lundi 3

CHANDELEUR

Entrée : chou blanc *vinaigrette*

Plat : sauté de porc

P/S : dos de merlu meunière
Carottes BIO

Fromage : Saint-Jacques BIO 📍

Dessert : crêpe Suzette

Mardi 4

Entrée : potage au chou

Plat : rognons de veau à la sauce
financière

SP : frites BIO

AD : pommes de terre sautées

Fromage : Cantal BIO

Dessert : clémentines

Mercredi 5

MENU ITALIE

Entrée : coppa et cornichon

Plat : spaghetti BIO à la sauce
tomate, lardons BIO et Gruyère
râpé BIO

Fromage : faisselle et sucre

Dessert : kiwis

Jeudi 6

Entrée : potage au cresson et
Vache qui rit

Plat : steak haché BIO

P/S : galette blé/pois
Haricots blancs BIO 📍

Fromage : Livarot

Dessert : SP : glace

AD : café liégeois

Vendredi 7

Entrée : céleri BIO rémoulade

Plat : poisson frais retour de pêche
au sel de Guérande

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : Coulommiers

Dessert : crème BIO au chocolat

Samedi 8

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : betteraves cuites à la
vinaigrette

Plat : cuisse de lapin aux pruneaux
Semoule BIO

Fromage : yaourt et sucre

Dessert : poire

Dimanche 9

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : navet râpé *vinaigrette*

Plat : dos de merlu au sel de
Guérande

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : mini Chavroux

Dessert : crème caramel



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 3 au dimanche 9 février

Lundi 10

Entrée : pâté en croûte et cornichon

Plat : galette pommes de terre/ Cantal

Petits pois BIO

Fromage : Comté AOP

Dessert : clémentines

Mardi 11

Entrée : champignons crus *vinaigrette*

Plat : bœuf bourguignon

Riz BIO pilaf

Fromage : fromage blanc BIO et sucre

Dessert : pâtisserie

Mercredi 12

Entrée : potage

Plat : rôti de veau BIO

Brocoli BIO/pommes de terre

Fromage : Saint-Nectaire AOC

Dessert : SP : banane split
AD : banane

Jeudi 13

Entrée : mâche *vinaigrette* maison

Plat : pommes de terre BIO 📍, lardons et fromage Raclette

Fromage : yaourt aromatisé

Dessert : île flottante

Vendredi 14

Entrée : coleslaw BIO (*carottes et chou blanc mayonnaise*)

Plat : dos de merlu meunière

Purée au potimarron BIO 📍

Fromage : Brie

Dessert : mousse aux marrons

Samedi 15

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : saucisson et cornichon

Plat : cuisse de poulet BIO rôtie au jus

Fondue poireaux/pommes de terre

Fromage : Boursin

Dessert : chocolat liégeois

Dimanche 16

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : champignons à la grecque

Plat : dos de merlu meunière

Purée au potimarron BIO 📍

Fromage : yaourt et sucre

Dessert : kiwis

 Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 10 au dimanche 16 février

Lundi 17

Entrée : carottes BIO 📍 râpées
vinaigrette

Plat : filet de colin pané et citron
Haricots verts BIO

Fromage : yaourt à la grecque

Dessert : muffin

Mardi 18

Entrée : potage

Plat : escalope de poulet aux
champignons

Pâtes fidanzati BIO 📍

Fromage : Camembert BIO 📍

Dessert : orange

Mercredi 19

Entrée : artichaut *vinaigrette*

Plat : côtes d'agneau aux herbes
de Provence

Semoule BIO aux pois chiches BIO
et légumes

Fromage : Roquefort AOP

Dessert : pomme BIO 📍

Jeudi 20

Entrée : potage à la Vache qui rit

Plat : sauté de bœuf BIO

Purée aux légumes (*carottes, céleri,
navet*)

Fromage : mini Chavroux

Dessert : pâtisserie

Vendredi 21

Entrée : céleri BIO rémoulade

Plat : dos de cabillaud à la sauce
curry

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : Munster AOP

Dessert : gâteau de riz

Samedi 22

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : champignons à la
parisienne

Plat : paupiette de veau au jus
Gratin dauphinois

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : poire

Dimanche 23

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : duo de choux *vinaigrette*

Plat : dos de cabillaud à la sauce
curry

Chou fleur BIO béchamel

Fromage : mini Roitelet

Dessert : crème aux œufs



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 17 au dimanche 23 février

Lundi 24

Entrée : pâté en croûte et cornichon

Plat : blanquette de veau

Carottes BIO

Fromage : Morbier

Dessert : pomme BIO 📍

Mardi 25

Entrée : filet de maquereau au vin blanc

Plat : quiche garnie

Cocktail de salade *vinaigrette*

Fromage : Emmental BIO

Dessert : moelleux au chocolat

Mercredi 26

Entrée : potage

Plat : grillade de porc aux champignons

P/S : dos de merlu

SP : pommes paillason

AD : pommes de terre sautées

Fromage : fromage blanc BIO et sucre

Dessert : kiwis

Jeudi 27

Entrée : laitue et dés de Mimolette, *vinaigrette*

Plat : gigot d'agneau BIO aux herbes de Provence
Flageolets BIO

Fromage : Gouda

Dessert : SP : glace

AD : crème brûlée

Vendredi 28

Entrée : salade méditerranéenne (pommes de terre, carottes, radis, champignons, pomme)

Plat : lieux noirs frais au sel de Guérande

Épinards BIO béchamel/pommes de terre

Fromage : Maroilles

Dessert : flan caramel BIO

Samedi 1^{er}

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : poireaux *vinaigrette*

Plat : tripes à la mode de Caen
Purée BIO au lait

Fromage : yaourt et sucre

Dessert : orange

Dimanche 2

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : céleri rémoulade

Plat : dos de merlu au sel de Guérande

Épinards BIO béchamel/pommes de terre

Fromage : Saint Morêt

Dessert : semoule au lait

 Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 24 février au dimanche 2 mars

Lundi 3

Entrée : betteraves cuites BIO

vinaigrette

Plat : lasagnes au saumon

Fromage : Coulommiers

Dessert : pomme BIO 📍

Mardi 4

MARDI GRAS

Entrée : carottes râpées *vinaigrette*

Plat : côtes d'agneau aux herbes de Provence

Petits pois BIO

Fromage : Pont l'Évêque AOP

Dessert : beignet au chocolat

Mercredi 5

Entrée : duo de choux *vinaigrette*

Plat : sauté de pintade

Purée aux légumes (*navet, céleri, carotte, pommes de terre*)

Fromage : yaourt BIO et sucre

Dessert : SP : salade d'agrumes

AD : crème caramel

Jeudi 6

Entrée : potage

Plat : boudin noir aux pommes

Purée BIO au lait

Fromage : Tome

Dessert : kiwis

Vendredi 7

Entrée : radis au beurre

Plat :

SP : bavette au beurre maître

d'hôtel

Frites BIO

AD : dos de merlu meunière

Pommes de terre sautées

Fromage : suisses BIO aromatisés

Dessert : SP : glace

AD : mousse café

Samedi 8

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : champignons à la grecque

Plat : paupiette de veau au jus

Haricots blancs

Fromage : Camembert BIO

Dessert : orange

Dimanche 9

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : coleslaw (*carotte et chou blanc mayonnaise*)

Plat : dos de merlu meunière

Pommes de terre sautées

Fromage : Boursin

Dessert : crème vanille



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 3 au dimanche 9 mars

Lundi 10

Entrée : céleri râpé BIO rémoulade

Plat : blanquette de veau

Riz BIO

Fromage : fromage blanc BIO
et sucre

Dessert : pâtisserie

Mardi 11

Entrée : poireaux *vinaigrette*

Plat : tripes à la mode de Caen

Pâtes

Fromage : Bleu

Dessert : orange

Mercredi 12

Entrée : potage aux champignons

BIO à la Vache qui rit

Plat : sauté d'agneau BIO à l'oriental

(*poivrons, oignons, tomates*)

Semoule BIO

Fromage : yaourt BIO  aromatisé

Dessert : pomme

Jeudi 13

Entrée : endives *vinaigrette*

Plat : galette pommes de terre/

Cantal

Carottes BIO

Fromage : Livarot

Dessert : crème chocolat BIO

Vendredi 14

Entrée : œufs durs mayonnaise

Plat : poisson frais retour de pêche

meunière

Brocoli BIO/pommes de terre

Fromage : Brie BIO 

Dessert : banane

Samedi 15

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : saucisson et cornichon

Plat : cuisse de lapin au cidre

Purée de céleri

Fromage : Emmental BIO

Dessert : café liégeois

Dimanche 16

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : radis beurre

Plat : dos de merlu meunière

Brocoli BIO/pommes de terre

Fromage : mini Roitelet

Dessert : crème brûlée



Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 10 au dimanche 16 mars

Lundi 17

Entrée : carottes BIO 📍 à râper,
vinaigrette

Plat : sauté de poulet BIO à
l'ancienne (*crème, champignons*)
Haricots verts BIO

Fromage : suisses BIO et sucre

Dessert : SP : salade d'agrumes
AD : pêche au sirop

Mardi 18

Entrée : taboulé

Plat : filet de colin pané et citron
Riz sauvage

Fromage : Rouy

Dessert : pomme BIO 📍

Mercredi 19

Entrée : potage à la Vache qui rit

Plat : paupiette de veau au jus
Chou fleur BIO béchamel

Fromage : chèvre BIO

Dessert : banane

Jeudi 20

Entrée : endives *vinaigrette*

Plat :

SP : bavette sauce au poivre

AD : boulettes de bœuf BIO

Pommes noisettes

Fromage : Roquefort AOP

Dessert : pâtisserie

Vendredi 21

Entrée : laitue *vinaigrette*

Plat : pâtes fidanzati BIO 📍 à la
crème, lardons et Emmental BIO
râpé

Fromage : Maroilles

Dessert : SP : glace

AD : chocolat liégeois

Samedi 22

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : filet de maquereau au
vin blanc

Plat : quenelle de brochet au
paprika

Fondue de poireaux/pommes
de terre

Fromage : faisselle et sucre

Dessert : orange

Dimanche 23

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : céleri rémoulade

Plat : pâtes fidanzati BIO 📍 à la
crème, lardons et Emmental BIO
râpé

Fromage : Chavroux

Dessert : mousse aux marrons

 Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 17 au dimanche 23 mars

Lundi 24

Entrée : coleslaw BIO (*carotte et chou blanc mayonnaise*)

Plat : quiche garnie

Fromage : fromage blanc BIO et sucre

Dessert : moelleux au chocolat

Mardi 25 MENU ANTILLES

Entrée : acras de morue

Plat : colombo de porc

Riz BIO

Fromage : yaourt BIO  et sucre

Dessert : SP : salade de fruits exotiques

AD : ananas au sirop

Mercredi 26

Entrée : potage

Plat : cuisse de pintade rôtie au jus

Blettes et pommes de terre BIO 
et Gruyère

Fromage : Munster AOP

Dessert : SP : glace

AD : crème caramel

Jeudi 27

Entrée : tarte à la provençale

Plat : sauté de veau BIO au cumin

Petits pois BIO

Fromage : Cantal BIO

Dessert : pomme BIO 

Vendredi 28

Entrée : salade de fèves

Plat : dos de saumon frais au sel de Guérande

Épinards BIO béchamel

Fromage : Tome

Dessert : orange

Samedi 29

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : champignons crus

vinaigrette

Plat : rognons de bœuf à la sauce financière

Nouilles

Fromage : Boursin ail et fines herbes

Dessert : crème aux œufs

Dimanche 30

uniquement pour les repas livrés à domicile

Entrée : radis beurre

Plat : dos de merlu au sel de Guérande

Épinards BIO béchamel

Fromage : mini Chavroux

Dessert : semoule au lait

 Circuit court (Île-de-France)

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Du lundi 24 au dimanche 30 mars

Pour bénéficier des repas

Organisation des repas

Les menus sont prévus du lundi au dimanche.

Les clubs restaurants vous accueillent du lundi au vendredi pour déjeuner à 12h.

Les repas à domicile sont livrés du lundi au vendredi

(jeudi : livraison du jeudi et samedi, vendredi : livraison du vendredi et dimanche).

Les livraisons sont organisées de 9h à 13h.

En cas d'hospitalisation et sur présentation d'un justificatif, le repas ne sera pas facturé.

Pour la reprise des repas, contacter le service 48h à l'avance.

Le tarif

Le tarif des repas est calculé en fonction de vos ressources.

Ces tarifs sont conditionnés par le calcul de quotients familiaux.

Pour 2025, nous fournir votre feuille d'imposition ou non-imposition 2024 sur les revenus 2023.

La ville de Fontenay souhaite mieux prendre en compte les ressources de chacun.e pour y appliquer un tarif adapté et personnalisé.

Les repas en clubs s'échelonnent de 2,77 € à 13,86 € actuellement.

Les repas à domicile de 3,74 € à 17 € livraison comprise.

Ces tarifs sont actualisés chaque année au 1^{er} janvier.

Tout repas doit être commandé avant le mercredi pour la semaine suivante.

Tout repas commandé sera facturé.

Les viandes (de bœuf, veau, agneau, porc, volaille) sont issues d'animaux nés, élevés et abattus en France.

* Menus pouvant être modifiés selon les approvisionnements

Pour nous joindre : service Retraité.e.s au CCAS

Les clubs restaurants :

- Club Gaston-Charle :
6 rue Gaston-Charle - Tél : 01 71 33 58 74
- Club Ambroise-Croizat :
64 rue Jules-Ferry - Tél : 01 71 33 58 80 ou 81

Les repas à domicile sont destinés aux personnes retraitées et/ou handicapées

- Pavillon Georges Paquot - Service Autonomie (secteur portage de repas, mobilités et interventions à domicile)
18 bis rue de Neuilly - Tél : 01 49 74 75 88