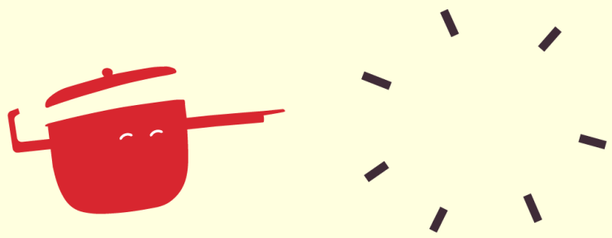
Les Marmites Volantes

Restauration collective durable et gourmande !



Intro

Depuis 2012, Les Marmites Volantes démontrent que l’on peut se régaler le midi à un prix raisonnable, tout en minimisant notre impact sur la planète et en respectant celles et ceux qui travaillent pour nous nourrir — paysans, cuisiniers et livreurs. Les repas sont réalisés à partir de produits de saison, en circuit court, locaux et bio dès que possible. Nos bacs en inox permettent de s’affranchir des emballages jetables, les déchets organiques des cuisines sont collectés et compostés et les livraisons se font en transport doux. L’engagement n’a jamais été aussi gourmand!

Les Marmites Volantes

restaurant – traiteur – restauration collective

Depuis 2012, Les Marmites Volantes ont développé différentes activités :

- **Un restaurant**

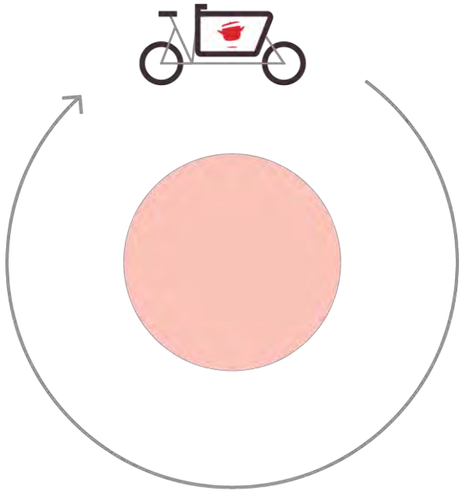
Des plats faits maison, réalisés à partir de produits de saison, en circuit court, locaux et bio, servis le midi en semaine à prix juste. N'hésitez pas à nous rendre visite au 69 rue Armand Carrel, Paris 19ème!

- **Des livraisons de marmites**

Deuxième pilier de notre activité : La livraison de marmites à partager pour les déjeuners d'entreprise. C'est livré chaud, dans des contenants consignés et réutilisables. De quoi transformer vos déjeuners d'entreprise ou vos événements en moments conviviaux.

- **De la restauration collective**

Et parce que bien manger n'attend pas l'âge adulte, nous proposons une offre pour les plus jeunes d'entre nous. La même recette que dans nos restaurants : fait maison, local, sans déchets et bio dès que possible !



Nos engagements

Du bon du local et bien sûr de saison

- Des approvisionnements de saison, en circuit court, locaux et bio dès que possible
- Des produits bruts, achetés à leur juste valeur, cuisinés par nos soins et proposés à un prix raisonnable
- Des plats équilibrés avec des options végétariennes, mais surtout des plats qui ont du goût !

Recycler c’est bien. Ne pas produire de déchets, c’est mieux

- Les repas sont acheminés dans des contenants réutilisables
- Les déchets organiques de nos cuisines sont collectés et compostés

Nos engagements

De la mobilité douce… pour la planète et nos équipes

- Dans nos restaurants, les livraisons sont assurées en vélo cargo à assistance électrique par nos livreurs salariés
- Les repas en restauration collective sont principalement livrés en vélo cargo ou en véhicules électriques par des livreurs salariés ou en insertion dans le respect des normes d'hygiène liées à cette activité

La préservation des ressources… humaines

- La diversité est une force : nous pratiquons un recrutement inclusif et proposons des sorties de parcours d'insertion
- Plus de 90% de nos équipes sont en CDI. Chez nous la masse salariale n'est pas une variable d'ajustement
- Nous encourageons nos salariés à se former et la promotion interne est l'un des piliers de notre entreprise

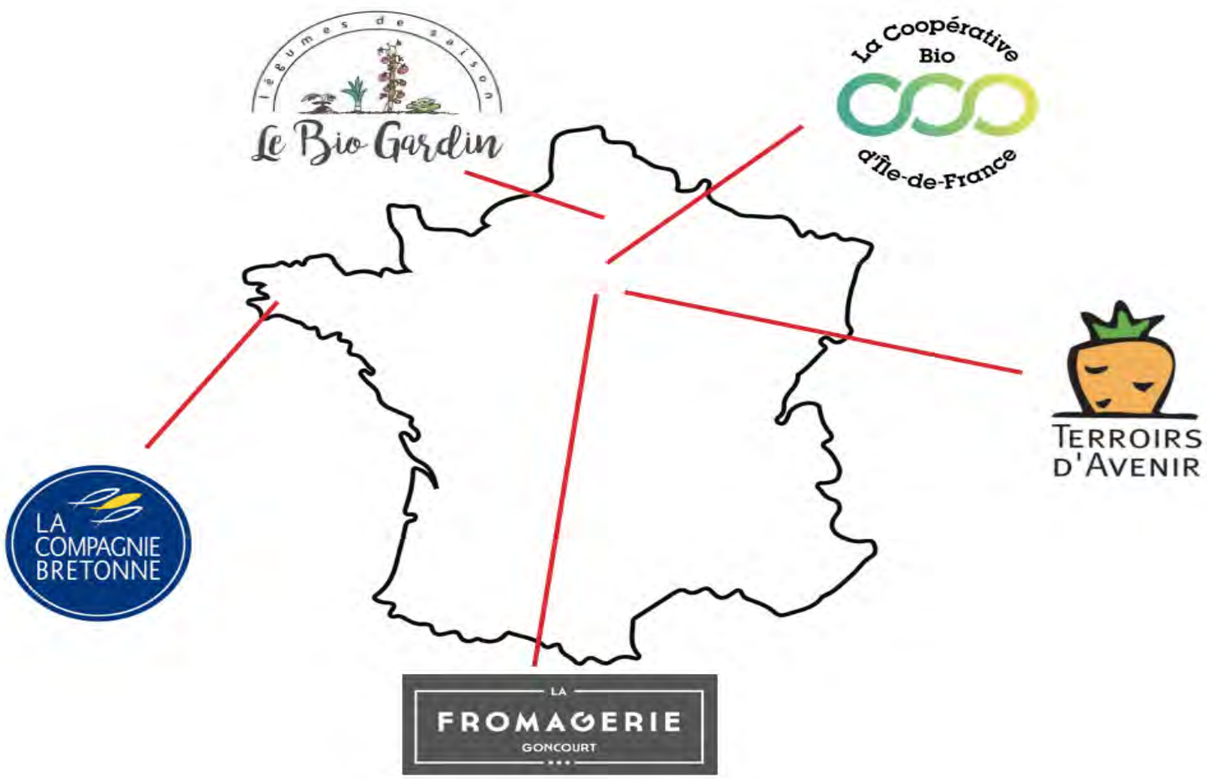
Notre cuisine

Un lieu dont nous sommes fiers

- Situé à Saint Denis (93)
- Capacité de production de 2500 repas/jour
- Doté d’un agrément sanitaire
- Ouverte après refonte entièrement en 2022

Et si vous veniez la visiter ?

N’hésitez pas à prendre rendez-vous !



Nos fournisseurs

- **Le Bio Gardin** : Maraichers en agriculture biologique en Picardie
- **Coop Bio d'Ile de France** : Coopérative de producteurs bio d'Ile de France
- **Terroirs d'avenirs** : Fournisseurs de produits issus de la pêche artisanale
- **La Fromagerie Goncourt** : Fromages fermiers ou artisanaux
- **Biocoop** : Fournisseurs de produits issus de l'agriculture biologique, locaux et de saison,
- **Les viandes du Chateauneuf** : Producteur de viande en autosuffisance alimentaire, élevage extensif
- **Boucherie Racine** : Volailles élevées en plein air
- **La Conserverie Furic** : Conserves fines de la mer
- **Atypique:** fruits et légumes frais, français, de saison et bien-sûr 100 % antigaspi !
- **Dynamis** : fournisseur de fruits et légumes 100% biologiques

Notre savoir faire en repas complets ou plats uniquement

Des menus gourmands et équilibrés

- Livraison 4 ou 5 jours par semaine
- Liaison froide
- Des menus à 4 composantes
- Des repas éco-responsables : valorisation des protéines végétales
- Option végétarienne quotidienne incluse

Et le goûter?

Nous proposons une liste multi-choix hebdomadaire de goûter

Dans cette liste vous retrouverez des fruits et légumes de saison, des produits laitiers, des produits céréaliers et des produits d'épicerie

DATE Du ..... Au .....

Liste du ravitaillement goûter - Mars-Avril 2023

Les Marmites Volantes

L'école ..... a besoin:

Quantités	Fruits/Légumes
	Pommes (pièce)
	Bananes (pièce)
	Kiwi (pièces)
	Poires (pièces)
	Carottes (pièce)
	Chou-fleur (pièce)

Quantités	Produits laitiers
	Yaourt nature brassé (1,5kg)
	Lait 1/2 écrémé (1L)
	Houmous (200gr)
	Fromage frais à tartiner (200gr)

Quantités	Fruits secs/Epicerie
	Confiture de fraises (650g)
	Confiture d'abricot (650g)
	Sachet abricots secs (250g)
	Sachet de raisins secs (250g)
	Miel toute fleur (1Kg)
	Sucre (1kg)

Quantités	Céréales/Epicerie	
	Corn-flakes nature (500g)	
	Muesli graines et fruits secs (1kg)	
	Pain au lait (280g)	
	Pain de mie complet (500g)	
	Chocolat au lait (100g)	
	Chocolat noir 70% (100g)	
	Boudoir (175g)	
	Petit beurre (150g)	
	Gâteau maison (15/18 portions)	MAX: 3/semaine
	Tartine craquante châtaigne (300gr)	
	Pain boule (250gr)	
	Compote pomme (3Kg)	
	Cookies chocolat	

Semaine de menus

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI *MENU COLLÈGE M21*	VENDREDI
Dhal de lentilles corail, épinard	Salade d'endives pommes mimolette, Sauce salade Allergènes : 10, 12, 7	Crudités, Sauce salade Allergènes : 10, 12	Carottes râpées, Sauce salade Allergènes : 10, 12	Salade de pommes de terre au hareng Allergènes : 10, 12, 4
Riz semi-complet	Mijoté de veau à la flamande	Parmentier de canard Allergène : 1	Nouilles sautées aux oignons et soja Allergènes : 1, 3, 6	Salade de pommes de terre vinaigrette au curry Allergènes : 10, 12
Fromage fermier Allergène : 7	Mijoté de légumineuses à la flamande	Parmentier de lentilles Allergènes : 10, 7	Poêlée de légumes et tofu asiatique	Flan aux trois fromages Allergènes : 1, 3, 7
Fruits de saison	Pommes de terre vapeur Allergène : 7	Salade en accompagnement	Tiramisu aux spéculoos Allergènes : 1, 3, 7	Crudités mixte
	Compote	Crème dessert Allergènes : 3, 7		Compote

CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LES MENUS DES MARMITES VOLANTES

1 : gluten, 2 : crustaces, 3 : oeufs, 4 : poisson, 5 : arachide, 6 : soja, 7 : lait, 8 : coque, 9 : celeri, 10 : moutarde, 11 : sesame, 12 : sulfites, 13 : lupin, 14 : mollusques

- Alternatives végétariennes
- Produits biologiques
- Plats cuisinés par nos soins
- Poissons issus de la pêche en petits bateaux des côtes françaises
- Viandes issues d'un élevage extensif
- Produits locaux (< 200 kms)

Semaine de menus

5 JUIN 2023

MAI – JUIN 2023

Les Marmites Volantes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI *CIAO ITALIA!*	VENDREDI
Gnocchis, Pesto rosso	Œufs dur	Salade composée, Vinaigrette	Salade de tomates mozzarella, Vinaigrette	Fenouil et carottes, Vinaigrette
Epinards à la crème	Mijoté de légumes du soleil	Brandade de poisson	Sauce Bolognaise	Filet de poisson, bouillon safrané
Fromage fermier	Riz pilaf	*Alternative végétarienne* Brandade de légumes	*Alternative végétarienne* Sauce bolognaise végétale	*Alternative végétarienne* Tofu fumé, bouillon safrané
Fruits de saison	Compote	Fromage	Pâtes semi-complètes	Mélange Orge Boulgour
		Cookies	Tiramisu aux fraises	Fruits de saison

CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LES MENUS DES MARMITES VOLANTES

1 : gluten, 2 : crustaces, 3 : oeufs, 4 : poisson, 5 : arachide, 6 : soja, 7 : lait, 8 : coque, 9 : celeri, 10 : moutarde, 11 : sesame, 12 : sulfites, 13 : lupin, 14 : mollusques

Les allergènes sus-mentionnés le sont à titre indicatif. La liste des allergènes effectivement présents dans les plats est spécifiée sur les bons de livraison.

- Alternatives végétariennes
- Produits biologiques
- Plats cuisinés par nos soins
- Poissons issus de la pêche en petits bateaux des côtes françaises
- Viandes issues d'un élevage extensif
- LOCAL Produits locaux (< 200 kms)

Contact

Ariane Delmas
Dirigeante et co-fondatrice
ariane@marmitesvolantes.fr
06 75 25 73 86

Julie Bastin
Responsable restauration collective
julie@marmitesvolantes.fr
07 49 94 41 80

Hugo Flamant
Chargé de projets
hugo@marmitesvolantes.fr
06 52 54 88 16

www.marmitesvolantes.fr