










Menus SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

Ensemble Scolaire Saint Michel de Picpus Self Déjeuner Adultes/Prépa/Lycée

			Menu de Rentrée	
lundi 02 septembre	mardi 03 septembre	mercredi 04 septembre	jeudi 05 septembre	vendredi 06 septembre
BETTERAVE VINAIGRETTE	TOMATE VINAIGRETTE	CELERI RAVE SAUCE COCKTAIL	BATONNETS DE CONCOMBRES SAUCE BLANCHE	SALADE DE RIZ ET POIVRONS
MELON	CHIFFONNADE DE LAITUE	PATE DE CAMPAGNE	BATONNETS DE CAROTTES SAUCE BLANCHE	COURGETTE RAPEE REMOULADE
OEUF DUR MAYONNAISE	FRIAND AU FROMAGE	SALADE DE TORSADES A LA MOZZARELLA ET BRUNOISE DE COURGETTE	SALADE PIÉMONTAISE	MACEDOINE
SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)
CORDON BLEU SAUCE NAPOLITAINE	FILET DE MERLU SAUCE CITRON	SAUTE DE PORC A LA PROVENCALE	POULET RÔTI AUX HERBES	OMELETTE NATURE
POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN
DOS DE COLIN SAUCE CREME	CHIPOLATAS GRILLEES AU THYM	FILET DE HOKI SAUCE CRÉOLE	FRICASSEE DE POISSON MSC GRATINEE 	LENTILLES VERTES FACON RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET PARMESAN AOP 
TORTIS	COURGETTES BRAISEES	SEMOULE	FRITES	EPINARDS
PETITS POIS AUX OIGNONS	RIZ CREOLE	HARICOTS VERTS A L'AIL	TOMATE RÔTIE	BOULGOUR
2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 
YAOURT AROMATISE	DONUT	FRUIT DE SAISON	ROCHER COCO DU CHEF	FRUIT DE SAISON
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	PECHE AU SIROP	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS VANILLE
CREME DESSERT VANILLE	COMPOTE POMME DU CHEF	CLAFOUTIS AUX ABRICOTS	SALADE DE FRUITS DU CHEF	YAOURT AUX FRUITS

Produits Bio 

Produits Pêche durable 






Produits Labellisés 


Produit Local 

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Menus SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

Ensemble Scolaire Saint Michel de Picpus Self Déjeuner Adultes/Prépa/Lycée

lundi 09 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
MOUSSE DE FOIE ET CORNICHONS	SALADE DE COQUILLETES TOMATE MAÏS VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	PASTEQUE	TABOULE
SALADE HARICOTS ROUGES AUX OIGNONS	CONCOMBRES VINAIGRETTE	CHOU ROUGE RAISNS ET POMMES	CHOU FLEUR A L'ECHALOTE	CHAMPIGNONS A L'ESTRAGON
SALADE VERTE VINAIGRETTE	RADIS BEURRE	TARTINE PIZZA AU CHORIZO	CÉLERI REMOULADE AU CURRY	CREPE AU FROMAGE
SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)
SAUTE DE POULET AUX OLIVES	EMINCÉ DE BOEUF À LA THAILANDAISE	STEAK HACHÉ AU VEAU SAUCE BARBECUE	PASTA PARTY sauce aux petits pois et mozzarella	COLOMBO DE POISSON
POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN
POISSON À LA BORDELAISE	CHACHOUKA	SAUMONETTE ROTIE	CHILI DE PATATES DOUCES, HARICOTS ROUGES ET POIVRONS	JAMBON BRAISÉ SAUCE MOUTARDE
COURGETTES BRAISEES	HARICOTS BEURRE PERSILLES	POMMES BOULANGERES	COQUILLETES FARINE DE BLE ET DE POIS CHICHES	BLÉ NATURE
SEMOULE	RIZ PILAF	EPINARDS A LA CREME	BROCOLIS AUX OIGNONS	AUBERGINE RÔTIE AU PAPRIKA
2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX 
FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE DU CHEF	FRUIT DE SAISON
FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT PRALINE
POIRE ROTIE AU SPECULOOS	FLAN NAPPÉ CARAMEL	BEIGNET AUX POMMES	COMPOTE POMME BANANE	SALADE DE FRUITS DU CHEF

Produits Bio 

Produits Pêche durable 

Produits Labellisés 

Produit Local 

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.



Menus SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

Ensemble Scolaire Saint Michel de Picpus Self Déjeuner Adultes/Prépa/Lycée

lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
HOUMOUS ET SES CROUTONS	SAUCISSON A L'AIL	BATONNETS DE CONCOMBRE SAUCE FROMAGE BLANC CIBOULETTE	SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE	MELON CHARENTAIS
CAROTTE À L'ORIENTAL	RADIS EMINCES A LA CREME DE MENTHE	SALADE ESPAGNOLE (HARICOTS BLANCS VINAIGRE XERES ET PERSIL)	COURGETTE RAPEE AUX RAISINS	HARICOTS BEURRE AU PERSIL
SALADE VERTE AU FROMAGE	BETTERAVES A LA VINAIGRETTE	GASPACHO DE CONCOMBRES PETITS POIS ET POMMES	OEUF DUR MAYONNAISE	SALADE DE RIZ MAIS CIBOULETTE
SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)
VOL AU VENT AUX LENTILLES CORAIL ET POIVRONS	PILON DE POULET ROTI MARINE	ESCALOPE DE PORC GRATINÉE A LA MOUTARDE	SAUTE DE BOEUF A L'INDIENNE	CARBONARA DE SAUMON
POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN
GRATIN DE BOULGOUR ET COURGETTES	FILET DE COLIN ET SON QUARTIER DE CITRON	BEIGNETS DE POISSON SAUCE TARTARE	MARMITE DU PÊCHEUR	BOULETTES A L'AGNEAU SAUCE CURRY
HARICOTS VERTS ÉTUVÉS	RATATOUILLE	SEMOULE AU BEURRE	FRITES	COQUILLETES
BOULGOUR	RIZ PILAF	SALADE VERTE	CHOU FLEUR ROTI	COURGETTES BRAISEES
2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX			
CREME VANILLE	COUPE BANANE CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CRUMBLE AUX POIRES ET AUX POMMES DU CHEF	FRUIT DE SAISON
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE PECHE
MOUSSE AU CHOCOLAT	YAOURT AUX FRUITS	QUATRE-QUART DU CHEF	SALADE DE FRUITS DU CHEF	CREME DESSERT CARAMEL



Menus SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

Ensemble Scolaire Saint Michel de Picpus Self Déjeuner Adultes/Prépa/Lycée



Animation AFRIQUE

FALSE

lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
BETTERAVE VINAIGRETTE	MELON	CONCOMBRES VINAIGRETTE	FAIRE MENU	TOAST AU CHEVRE
COLESLAW	SALADE DE CHAMPIGNONS ET BRANCHES DE CELERI SAUCE FROMAGE BLANC	RILLETES DE SARDINES SUR TOAST		CHIFFONNADE DE BATAVIA AUX CROUTONS
ROSETTE ET CORNICHONS	SALADE DE LENTILLES	SALADE DE RIZ ARTICHAUT		POIREAU ROTI FACON GRIBICHE
SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)
SAUTE DE DINDE CITRON ET GINGEMBRE	GALETTE A L'AVOINE ET CURRY DU CHEF	JAMBON BLANC		FILET DE MERLU SAUCE AUX CREVETTES
POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN		POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN
OMELETTE NATURE	FALAFELS	FILET DE LIEU MSC SAUCE NANTUA		SAUCISSE DE STRASBOURG
RIZ MADRAS	EPINARDS A LA CREME	POMMES DE TERRE SAUTÉES		HARICOTS BEURRE PERSILLÉS
PETITS POIS AUX JUS	SEMOULE SAUCE TOMATE	BUTTERNUT ROTI		TORTIS
2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX
FRUIT DE SAISON	ILE FLOTANTE	FRUIT DE SAISON		SALADE DE FRUITS DU CHEF
LIEGEOIS VANILLE	FRUIT DE SAISON	CREME AUX OEUF DU CHEF		FRUIT DE SAISON
CHOU CHANTILLY	COMPOTE DE POMME BANANE	YAOURT AROMATISÉ		CREME DESSERT CHOCOLAT

Produits Bio

Produits Pêche durable

Produits Labellisés

Produit Local

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.



api

COMPTER

75g

PESER

PRÉPARER

SAVOIR

Bon appétit!

23

Menus SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

Ensemble Scolaire Saint Michel de Picpus
Self Déjeuner Adultes/Prépa/Lycée

lundi 30 septembre	mardi 01 octobre	mercredi 02 octobre	jeudi 03 octobre	vendredi 04 octobre
TOMATES VINAIGRETTE	TABOULÉ	SALADE DE BLE AU MAIS	EFFILOCHÉ D'ENDIVES VINAIGRETTE	TARTE FINE À L'OIGNON ET MOZZARELLA
CHOU FLEUR A L'ECHALOTE	CELERI AUX POMMES	MOUSSE DE FOIE ET CORNICHON	SALADE DE POMMES DE TERRE ET CORNICHONS	SALADE DE RIZ HARICOTS VERTS ET OIGNONS ROUGES
WRAP AU THON ET CONCOMBRE	RADIS BEURRE	AUBERGINE GRILLÉE ET FETA	SALADE DE HARICOTS BLANCS AU PESTO	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE
SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)
SAUTE DE BOEUF A LA PROVENCALE	ROTI DE DINDE SAUCE FORESTIERE	QUICHE LORRAINE	PASTASOTTO DE COURGETTES ET FROMAGE AIL ET FINES HERBES	FRICASSEE DE POISSON MSC GRATINE
POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN
BEIGNET DE POISSON SAUCE TARTARE	OEUFS BROUILLÉS	FILET DE COLIN SAUCE ESTRAGON	BLANQUETTE DE TOFU	ESCALOPE DE PORC SAUCE MOUTARDE
POMME DE TERRE VAPEUR	HARICOTS VERTS A L'ÉTUVÉS	SALADE VERTE	-	TOMATE PROVENCALE
CAROTTES AU OIGNONS JAUNES	GNOCCHIS	RIZ PILAF	COQUILLETES	ECRASÉ DE POMMES DE TERRE DU CHEF
	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX
LIEGEOIS VANILLE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CLAFOUTIS POIRES DU CHEF	FRUIT DE SAISON
FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CHOCOLAT	ÉCLAIR AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	BATONNET GLACE
YAOURT AROMATISE	GATEAU AU YAOURT	YAOURT AUX FRUITS	COMPOTE DE POMME DU CHEF	FROMAGE BLANC A LA CONFITURE

api

COMPTER

75g

PESER

PRÉPARER

SAVOIR

Bon appétit!

23

Menus SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

Ensemble Scolaire Saint Michel de Picpus
Self Déjeuner Adultes/Prépa/Lycée

lundi 07 octobre	mardi 08 octobre	mercredi 09 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
RADIS ROSE ET BEURRE	SALADE DE COQUILLETTE SAUCE COCKTAIL	SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS	CELERI REMOULADE	TOAST GRATINÉ A L'EMMENTAL
SALADE DE LENTILLES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES FACON MALTAISE	CONCOMBRE VINAIGRETTE	HOUMOUS DU CHEF ET SON TOAST	TOMATE AU BASILIC VINAIGRETTE
SALADE VERTE FROMAGERE	SALADE DE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	CHOU ROUGE RAPÉ AUX POMMES	SALADE DE POMMES DE TERRE PERSIL ET OIGNONS ROUGES	OEUF MIMOSA
SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)
PILON DE POULET ROTIE AUX HERBES ET SON JUS	SAUTE DE PORC AU CURRY	BRUSCHETTA TOMATES ET MOZZARELLA	CRUMBLE AU CHEVRE, COURGE ET CAROTTES	MOUSSAKA AU THON ET LEGUMES
POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN
FILET DE HOKI MSC SAUCE CITRON	POISSON MEUNIERE	BRUSHETTA JAMBON ET MOZZA	OMELETTE AUX CHAMPIGNONS	MOUSSAKA DE DINDE AUX LEGUMES
FRITES	COURGETTES BRAISEES	SALADE VERTE	RIZ CREOLE	-
PIPERADE	SEMOULE	-	BROCOLIS A L'AIL	FARFALLES MINI
2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX
COMPOTE DE POMME	POT DE GLACE	FRUIT DE SAISON	KOBANDRAVINA (GÂTEAU A LA BANANE RDG)	SALADE DE FRUITS DU CHEF
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	YAOURT LOCAL DE LA FERME DE SIGY	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON
YAOURT AUX FRUITS	LIÉGEOIS VANILLE	CREME DESSERT PRALINE	FLAN NAPPE CARAMEL	FROMAGE BLANC CONFITURE

api

COMPTER

75g

PESER

PRÉPARER

SAVOIR

Bon appétit!

2

Menus SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

Ensemble Scolaire Saint Michel de Picpus
Self Déjeuner Adultes/Prépa/Lycée

			Repas Halloween	
lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
RENCONTRES DU GOUT 2024 - STREET FOOD STREET GOOD				
CREPE AUX CHAMPIGNONS	CAROTTES RAPEES	TABOULÉ	BUTTERNUT RAPE AU FROMAGE BLANC	SALADE DE RIZ MAIS CIBOULETTE
SALADE VERTE	SALADE MEXICAINE	BETTERAVES VINAIGRETTE	LENTILLES EN SALADE	CLAFOUTIS PROVENCAL (RDG)
MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE	PATE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS	CELERI VINAIGRETTE	CREME AUX OEUFS A LA CITROUILLE	SALADE VERTE AUX CROUTONS
SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)	SALAD'BAR (2 crudités & 1 salade composée)
BOULETTES DE SOJA SAUCE THAI AU BASILIC	SAUTE DE BOEUF FACON GRAND MÈRE	BURITTO LARDONS & POIVRONS (RDG)	DES P'TITES BETES DANS L'ASSIETTE (coquillettes facon risotto au chorizo)	FILET DE COLIN MSC SAUCE ANETH
POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN	POISSON DU JOUR OU PLAT A BASE D'OEUF OU PLAT VEGETARIEN
TAJINE VEGETARIEN AUX LEGUMES ET FRUITS SECS	FALAFELS du chef ET SA SAUCE BLANCHE (RDG)	FILET DE LIEU MSC SAUCE ECHALOTE	SAUTE DE POULET TIKKA MASSALA	CORDON BLEU SAUCE NAPOLITAINE
SEMOULE	BOULGOUR	POMMES DE TERRE PERSILLÉES	LA CERVELLE DE FRANKENSTEIN(chou fleur roti entier glacé au ketchup et paptika	HARICOTS VERTS A L'ETUVÉ
LEGUMES DU TAJINE	POTIMARRON ROTI	CAROTTES FACON VICHY	POLENTA CREMEUSE	PENNE
2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX	2 FROMAGES AOP ET 2 LAITAGES AU CHOIX
FRUIT DE SAISON	FLAN CARAMEL	FRUIT DE SAISON	COOKIE A LA CAROTTE ET CHOCOLAT (RDG)	FRUIT DE SAISON
BANANE AU CHOCOLAT ET AMANDES	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CHOCOLAT
YAOURT AROMATISÉ	POIRE ROTIE AU SPECULOOS	MOUSSE AU CHOCOLAT DU CHEF	LIEGEOIS VANILLE	COMPOTE DE POMMES