



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 19 MAI 2024 |

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 22 avr. au 28 avr.

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Salade de haricots verts  
Omelette du chef  
Purée de panais  
Lou mirabel  
Fruit **BIO** de saison

Salade de pâtes  
Rigolo au fromage  
Choux fleurs persillés  
Fromage fondu le carré  
Fruit **BIO** de saison

Macédoine mayonnaise  
Pavé fromager  
Purée de pommes de terre  
Emmental  
Crème au Caramel

Salade de choux fleur vinaigrette  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Salade de saison  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Poêlée provençale  
Yaourt nature  
Gâteau aux amandes et coco

Carottes râpées **BIO**  
Picaussel sauce tomate  
Lentilles au jus  
Saint paulin  
Compote de poires

Salade de quinoa  
Galette végétale  
Haricots verts persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Légumes façon wok  
Mont lacaune  
Flan vanille nappé caramel

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade  
Tajine de pois chiches  
Semoule  
Samos  
Flan chocolat

Salade coleslaw **BIO**  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Coquillettes **BIO**  
Coulommiers  
Compote pomme fraise

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
Filet de colin à la crème  
Coquillettes  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Haricots rouges sauce 4 épices  
Pommes vapeur  
Camembert  
Crème à la vanille

Salade de saison  
Fishburger  
Potatoes  
Philadelphia  
Brownies du chef

VENDREDI

Salade de blé à l'orientale  
Boulettes tomate mozzarella  
Carottes **BIO** persillées  
Edam  
Compote de pommes **BIO**

Salade de tomates **BIO**  
Filet de colin meunière  
Courgettes basquaise  
Yaourt aromatisé  
Eclair au chocolat

Crêpe au fromage  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Ratatouille du chef  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 MAI 2024 AU 16 JUIN 2024 |

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Radis rondelles  
Filet de colin sauce oseille  
Purée de pommes de terre  
Gouda  
Compote pomme fraise



Tomate en salade  
Filet de colin aux herbes de provence  
Semoule **BIO**  
Lou mirabel  
Glace en pot



Melon  
Haricots rouges à la tomate  
Blé aux petits légumes  
P'tit cottentin nature  
Crème pralinée



MARDI

Salade de pâtes **BIO**  
Calamars à la romaine et citron  
Haricots verts persillés  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Salade de lentilles aux échalotes  
Boulettes tomate mozzarella  
Beignets de salsifis  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Pastèque  
Œuf dur  
Salade de pâtes  
Chantailou  
Compote pomme framboise



Tomate Croc'sel  
Poisson pané et citron  
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre  
Petit suisse sucré  
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Concombre en salade  
Omelette aux fines herbes  
Pommes de terre sautées  
Carré de l'est  
Compote pommes abricots



Salade verte **BIO**  
Pavé fromager  
Carottes sautées aux oignons  
Tomme des Pyrénées  
Gâteau du chef aux pommes



Carottes râpées **BIO**  
Nuggets végétal  
Poêlée gourmande (pommes de terre, courgettes et pois gourmands)  
Petit suisse sucré  
Tarte au flan



Concombre **BIO** en salade  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Semoule **BIO**  
Saint paulin  
Compote de pommes



JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule  
Tomme blanche  
Glace bâtonnet



Salade de tomates **BIO**  
Picaussel sauce tomate  
Tortis  
Tartare nature  
Crème à la vanille



Concombre à la ciboulette  
Lentilles à la tomate  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Brie  
Fruit **BIO** de saison



Friand au fromage  
Omelette du chef  
Courgettes persillées  
Mimolette  
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Oeuf dur mayonnaise  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Courgettes persillées  
Crème anglaise  
Gâteau au chocolat du chef



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Petits pois au jus  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Galette végétale  
Ratatouille du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison



Salade verte **BIO**  
Œuf dur mayonnaise  
Macédoine de légumes  
Yaourt aromatisé  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

**10M** de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 17 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef  
Boulettes tomate mozzarella  
Haricots verts persillés  
Yaourt nature  
Fruit de saison



Salade de lentilles  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Ratatouille du chef  
Edam  
Fruit **BIO** de saison



Betteraves en salade  
Œuf dur mayonnaise  
Salade de haricots verts  
P'tit cottenin nature  
Fruit de saison



MARDI

Salade verte **BIO**  
Omelette au fromage  
Riz pilaf  
Camembert  
Flan vanille nappé caramel



Radis croc'sel et beurre  
Galette végétale  
Potatoes et ketchup  
Vache qui rit **BIO**  
Compote de pomme cassis



Salade verte **BIO**  
Salade niçoise appertisée 220g (PG)  
Tomme grise d'Auvergne  
Compote de pommes et galette ST Michel



MERCREDI

Salade de blé à l'orientale  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Printanière de légumes  
Petit suisse sucré  
Fruit **BIO** de saison



Melon  
Haricots rouges à la tomate  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Coulommiers  
Crème au chocolat



Concombre **BIO** en salade  
Filet de poisson aux épices tandoori  
Pommes de terre sautées  
Emmental  
Glace en pot



JEUDI

Pastèque  
Surimi (2RL)  
Salade de pâtes  
Chanteneige **BIO**  
Compote pommes pêche  
Mayonnaise



Tomate à la Ciboulette  
Moquecca de poisson à la brésilienne  
Riz **BIO** pilaf  
Petit suisse sucré  
Ananas frais



Macédoine mayonnaise  
Nuggets végétal  
Aubergines et courgettes fraîches en gratin  
Fromage blanc **BIO** aromatisé  
Muffin au chocolat



VENDREDI

Concombre en salade  
Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO** / Légumes couscous  
Emmental  
Glace bâtonnet



Betteraves en salade  
Pavé fromager  
Carottes fraîches sautées  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef



Tomate Croc'sel  
Galette végétale  
Chips  
Petit Filou tubes  
Fruit **BIO** de saison



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

**10M** de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

