



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 MARS 2025 AU 30 MARS 2025

Menu standard 4 - Déjeuner

Du 03 mars au 09 mars

Du 10 mars au 16 mars

Du 17 mars au 23 mars

Du 24 mars au 30 mars

LUNDI

Crêpe au fromage
Poisson pané et citron
Carottes fraîches persillées
Fruit **BIO** de saison



Taboulé
Nuggets végétal
Choux fleurs persillés
Fruit **BIO** de saison



Salade de pépinettes
Sauté de volaille au curry
Haricots verts **BIO** persillés
Liégeois au chocolat



Salade verte **BIO**
Saucisse de Lozère *
Aligot
Crème à la vanille



MARDI

Sauté de volaille marengo
Pommes de terre persillées
Camembert **BIO**
Crème au chocolat



Sauté de boeuf aux oignons
Purée de pommes de terre
Carré frais **BIO**
Crème à la vanille



Filet de colin sauce julienne
Pommes vapeur
Plateau de fromages
Fruit **BIO** de saison



Salade de pois chiches **BIO**
Pavé fromager
Epinards branches et croûtons
Yaourt nature

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Terrine de campagne *
Paupiette de veau sauce forestière
Haricots verts persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé



Velouté de courges
Boulettes d'agneau au jus
Macaronis **BIO**
Yaourt nature **BIO**



Salade verte **BIO**
Cordon bleu
Petits pois au jus
Gâteau au chocolat du chef



Rôti de volaille à la crème
Riz camarguais **BIO**
Coulommiers
Compote pommes abricots



JEUDI

Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Lou mirabel
Compote pomme banane



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Chickenwings et ketchup
Pommes noisettes
Cocktail de fruits



Sauce carbonara aux lardons *
Macaronis et râpé
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote pomme fraise



Potage haricots verts **BIO**
Boulettes de bœuf au jus
Gratin de choux fleurs
Gâteau aux haricots rouges du chef



VÉGÉTARIEN

TEX MEX

EXPRESSION HARICOT

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Rôti de porc au jus
Brocolis persillés
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Blanquette de poisson
Riz camarguais **BIO**
Lou Bren
Compote de pommes



Friand au fromage
Omelette du chef
Carottes **BIO** persillées
Yaourt aromatisé à la barbe à papa



Filet de colin basquaise
Semoule **BIO**
Tartare nature
Fruit de saison



VÉGÉTARIEN

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



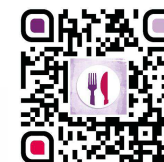
Ingrédients :

- Épluchures 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 !



Menu standard 4 - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Sauté de volaille sauce forestière
Riz camarguais **BIO**
Tomme de Lozère
Compote de pommes **BIO**



Steack haché sauce tomate
Pommes paillassons
Yaourt nature
Fruit de saison



MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Purée aux 3 légumes
Flan vanille nappé caramel



Lentille **BIO** en salade
Crique au cantal
Haricots verts persillés
Crème au chocolat



VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Taboulé
Rôti de porc à la moutarde
Haricots beurre persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé



Sauté de volaille au paprika
Blé aux oignons
Tomme des Pyrénées
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Velouté de légumes du chef
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**
Paupiette de veau au jus
Gratin de brocolis
Compote pommes pêche



VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Sauté de boeuf à l'ancienne
Carottes fraîches persillées
Eclair au chocolat



Oeuf **BIO** mayonnaise
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Pommes vapeur
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

