

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Menu standard 4 - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
Vache picon
Fruits BIO de saison

 VÉGÉTARIEN

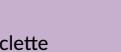
Salade de lentilles BIO
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Chou fleur à la béchamel
Petit suisse sucré



Salade de pois chiches BIO
Picoussel sauce tomate
Poêlée cordiale
Yaourt Nature



Assortiment de charcuteries*
Pommes vapeur et fromage à raclette
Petit suisse BIO aromatisé
Fruit



 RACLETTE

MARDI

Taboulé BIO
Sauté de porc au jus
Brocolis persillés
Crème à la vanille



Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes
Semoule BIO
Brie
Compote pomme pêche



Salade de haricots verts
Cordon bleu
Potatoes et ketchup
Flan vanille nappé caramel



Risotto de coquillettes BIO dès de volaille du chef
Vache qui rit BIO
Compote pomme fraise

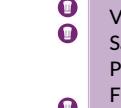


MERCREDI

Sauté de volaille aux herbes
Tortis BIO et râpé
Yaourt aromatisé
Royaume



Pilons de poulet rôti
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Carré frais
Gâteau du chef aux pommes



Velouté de brocolis
Sauce carbonara aux lardons *
Pommes vapeurs et fromage à tartiflette
Fruits BIO de saison

 TARTIFLETTE



Taboulé BIO
Filet de colin sauce julienne
Haricots verts persillés
Crème au chocolat

JEUDI

Filet de poisson sauce armoricaine
Riz camarguais BIO
Tomme de Lozère
Fruits BIO de saison



Velouté de légumes du chef
Hachi Camarguais du chef
Crème au chocolat



Tajine de poisson
Semoule BIO
Edam
Compote pomme abricot



Salade de lentilles aux échalotes
Omelette BIO au fromage
Epinards hachés et croûtons
Fromage blanc nature



 VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Salade de saison BIO
Paupiette de veau au jus
Purée aux 3 légumes
Galette des Rois



Viande cassoulet
Haricots blancs à la tomate
Fromage blanc sucré
Fruits BIO de saison



Céleri rémoulade
Steak haché au jus
Choux fleurs persillés
Tarte aux pommes



Stifado de boeuf (local)
Carottes BIO persillées
Yaourt aromatisé
Gâteau aux amandes et coco



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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



Ingédients :

- 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 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Menu standard 4 - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

Crêpe au fromage
Calamars à la romaine et citron
Chou fleur à la béchamel
Crêpe au chocolat

CHANDELEUR

Sauté de volaille à la crème
Beignets de salsifis
Vache qui rit **BIO**
Liégeois au chocolat

Velouté de courges
Paupiette de veau sauce forestière
Semoule **BIO**
Fruit

Sauté de boeuf bourguignon
Brocolis braisés
Petit suisse sucré
Gâteau du chef au yaourt

Chili végétarien **BIO**
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires **BIO**



Salade de lentilles **BIO**
Nugget's de volaille
Petits pois au jus
Fruits **BIO** de saison



Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Edam **BIO**
Fruit

VÉGÉTARIEN



Rosette et cornichons
Filet de colin sauce oseille
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO** aromatisé



Nems aux légumes
Sauté de porc nature
Légumes façon wok
Compote pomme fraise

CHINOIS



Friand au fromage
Rôti de porc au jus
Epinards hachés et croûtons
Crème à la vanille



Salade de pois chiches **BIO**
Filet de colin meunière
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Sauté de volaille à la crème
Beignets de salsifis
Vache qui rit **BIO**
Liégeois au chocolat

Velouté de courges
Paupiette de veau sauce forestière
Semoule **BIO**
Fruit

Sauté de boeuf bourguignon
Brocolis braisés
Petit suisse sucré
Gâteau du chef au yaourt

Chili végétarien **BIO**
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires **BIO**



Colombo de volaille
Coquillettes **BIO**
Encalat du larzac
Compote pomme banane



Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Feijao con arroz (bolognaise de boeuf et haricot rouge)
Riz camarguais **BIO**
Bolo de fuba du chef



CARNAVAL DE RIO

MERCREDI

Velouté de courges
Paupiette de veau sauce forestière
Semoule **BIO**
Fruit

Sauté de boeuf bourguignon
Brocolis braisés
Petit suisse sucré
Gâteau du chef au yaourt

Chili végétarien **BIO**
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires **BIO**



Colombo de volaille
Coquillettes **BIO**
Encalat du larzac
Compote pomme banane



Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Feijao con arroz (bolognaise de boeuf et haricot rouge)
Riz camarguais **BIO**
Bolo de fuba du chef



CARNAVAL DE RIO

JEUDI

Sauté de boeuf bourguignon
Brocolis braisés
Petit suisse sucré
Gâteau du chef au yaourt

Chili végétarien **BIO**
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires **BIO**



Colombo de volaille
Coquillettes **BIO**
Encalat du larzac
Compote pomme banane



Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Feijao con arroz (bolognaise de boeuf et haricot rouge)
Riz camarguais **BIO**
Bolo de fuba du chef



CARNAVAL DE RIO

VENDREDI

Sauté de boeuf bourguignon
Brocolis braisés
Petit suisse sucré
Gâteau du chef au yaourt

Chili végétarien **BIO**
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires **BIO**



Colombo de volaille
Coquillettes **BIO**
Encalat du larzac
Compote pomme banane



Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Feijao con arroz (bolognaise de boeuf et haricot rouge)
Riz camarguais **BIO**
Bolo de fuba du chef



CARNAVAL DE RIO

VÉGÉTARIEN

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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



Ingédients :

- 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 !

