

## 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    | <p>Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto</p> <p>Vache picon</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>             | <p>Salade de lentilles <b>BIO</b></p> <p>Cubes de poisson blanc aux 3 céréales</p> <p>Chou fleur à la béchamel</p> <p>Petit suisse sucré</p>   | <p>Salade de pois chiches <b>BIO</b></p> <p>Picoussel sauce tomate</p> <p>Poêlée cordiale</p> <p>Yaourt Nature</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>                                 | <p>Assortiment de charcuteries*</p> <p>Pommes vapeur et fromage à raclette</p> <p>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé</p> <p>Fruit</p> <p>RACLETTE</p>            |
| MARDI    | <p>Taboulé <b>BIO</b></p> <p>Sauté de porc au jus</p> <p>Brocolis persillés</p> <p>Crème à la vanille</p>                              | <p>Curry de pois chiches <b>BIO</b>, tomate et carottes</p> <p>Semoule <b>BIO</b></p> <p>Brie</p> <p>Compote pomme pêche</p> <p>VÉGÉTARIEN</p> | <p>Salade de haricots verts</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Potatoes et ketchup</p> <p>Flan vanille nappé caramel</p>  | <p>Risotto de coquillettes <b>BIO</b> dès de volaille du chef</p> <p>Vache qui rit <b>BIO</b></p> <p>Compote pomme fraise</p>                                   |
| MERCREDI | <p>Sauté de volaille aux herbes</p> <p>Tortis <b>BIO</b> et râpé</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Royaume</p> <p>EPIPHANIE</p>           | <p>Pilons de poulet rôti</p> <p>Fricassée de légumes (champignons, carottes)</p> <p>Carré frais</p> <p>Gâteau du chef aux pommes</p>           | <p>Velouté de brocolis</p> <p>Sauce carbonara aux lardons *</p> <p>Pommes vapeurs et fromage à tartiflette</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p> <p>TARTIFLETTE</p> | <p>Taboulé <b>BIO</b></p> <p>Filet de colin sauce julienne</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Crème au chocolat</p>   |
| JEUDI    | <p>Filet de poisson sauce armoricaine</p> <p>Riz camarguais <b>BIO</b></p> <p>Tomme de Lozère</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p>   | <p>Velouté de légumes du chef</p> <p>Hachi Camarguais du chef</p> <p>Crème au chocolat</p>   | <p>Tajine de poisson</p> <p>Semoule <b>BIO</b></p> <p>Edam</p> <p>Compote pomme abricot</p>  | <p>Salade de lentilles aux échalotes</p> <p>Omelette <b>BIO</b> au fromage</p> <p>Épinards hachés et croûtons</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>VÉGÉTARIEN</p> |
| VENDREDI | <p>Salade de saison <b>BIO</b></p> <p>Paupiette de veau au jus</p> <p>Purée aux 3 légumes</p> <p>Galette des Rois</p> <p>EPIPHANIE</p> | <p>Viande cassoulet</p> <p>Haricots blancs à la tomate</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p>                       | <p>Céleri rémoulade</p> <p>Steack haché au jus</p> <p>Choux fleurs persillés</p> <p>Tarte aux pommes</p>   | <p>Stifado de boeuf (local)</p> <p>Carottes <b>BIO</b> persillées</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Gâteau aux amandes et coco</p>                                 |

#### 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
- Épices 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 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

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

CHANDELEUR

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

MARDI

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

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

MERCREDI

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

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

JEUDI

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

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

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

VÉGÉTARIEN

Crique au Cantal  
Haricots verts persillés  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos



Taboulé **BIO**  
Blanquette de poisson  
Carottes fraîches aux petits oignons  
Flan vanille nappé caramel



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
- Épices 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS