



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO** aux raisins
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce
tomate et râpé
Piperade
Mont lacaune
Fruit **BIO** de saison



Radis en salade sauce fromage blanc
Sauté d'agneau au thym
Blé **BIO**
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Comté AOP
Fruit **BIO** de saison



Salade coleslaw **BIO**
Oeufs durs **BIO**
Epinards **BIO** à la béchamel et croûtons
Riz camarguais
Ossau Iraty
Fruit **BIO** de saison



Salade de saison
Filet de colin sauce julienne
Poêlée forestière
Pommes de terre sautées
Fromage blanc **BIO**
Compote de pomme du chef



VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

MARDI

Céleri rémoulade
Rôti de porc au jus
Brocolis persillés
Coquillettes **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Crème aux oeufs



Salade mexicaine (haricots blanc et
rouges, maïs)
Tajine de pois chiches
Légumes couscous
Semoule **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Compote pomme fraise



Betteraves **BIO** en salade
Blanquette de veau
Carottes **BIO** persillées
Farfalles
Petit suisse **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Nems aux légumes
Sauté de Porc au Caramel
Carottes à la crème
Riz cantonnais
Emmental
Fruit **BIO** de saison



NOUVEL AN CHINOIS

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Betteraves en salade
Sauté de volaille aux herbes
Courgettes basquaise
Riz camarguais **BIO**
Encalat du larzac
Compote pommes du chef



Macédoine vinaigrette
Sauté de volaille au jus
Fricassée de légumes (champignons,
carottes)
Lentilles **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de pépinettes
Gigot d'agneau
Courgettes persillées
Flageolets persillés
Camembert **BIO**
Crème au Caramel



Terrine de légumes
Hoki aux 4 épices
Gratin de choux fleurs
Macaronis **BIO**
Faisselle **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



JEUDI

Radis et beurre
Filet de poisson sauce armoricaine
Petits pois au jus
Pommes vapeur
Tomme de Lozère
Fruit **BIO** de saison



Salade de boulghour **BIO**
Boulettes de boeuf sauce tomate
Navets sauce tomate
Torti **BIO**
Lou Bren
Crème dessert **BIO** au chocolat



Salade de pommes de terre aux
échalotes
Tajine de poisson
Poêlée de légumes aux épices
Semoule **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées vinaigrette
Omelette **BIO** au fromage
Blé **BIO**
Poireaux braisés
Tomme de Lozère
Fruit **BIO** de saison



VÉGÉTARIEN

VENREDI

Salade de saison
Sauté de veau marenco
Carottes fraîches persillées
Haricots rouges à la tomate
Petit suisse **BIO** aromatisé
Galette des Rois



Salade de brocolis vinaigrette
Filet de lieu sauce ciboulette
Ecrasé de pommes de terre et légumes
anciens (panais, topinambour et
rutabaga)
Haricots verts persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Steack haché au jus
Lentilles **BIO**
Purée de courges
Cantal AOP
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Salade de haricots verts **BIO**
Sauté de boeuf bourguignon
Brocolis **BIO** braisés
Semoule
Yaourt nature **BIO**
Crêpe au chocolat



CHANDELEUR

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 !





Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

LUNDI

Salade de lentilles aux échalotes
Stifado de boeuf
Blé **BIO**
Gratin de panais frais et pommes de terre
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit **BIO** de saison



Salade de pépinettes
Sauté de boeuf aux oignons
Blé **BIO**
Petits pois au jus
Camembert
Fruit de saison



MARDI

Betteraves en salade
Sauté de Volaille à la crème
Beignets de salsifis
Coquillettes
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau au yaourt du chef



Rosette et beurre
Filet de colin sauce oseille
Carottes fraîches persillées
Purée de pommes de terre
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



MERCREDI

Salade de brocolis vinaigrette
Paupiette de veau sauce forestière
Carottes fraîches persillées
Semoule **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Fruit de saison



Friand au fromage
Rôti de porc au jus
Boulghour
Epinards branches et croûtons
Fromage blanc **BIO**
Crème à la vanille



JEUDI

Salade de pois chiches nature
Filet de colin au beurre citronné
Chou fleur à la béchamel
Pommes vapeur
Yaourt nature **BIO**
Liégeois au chocolat



Chou chinois en salade
Crique au cantal
Coquillettes **BIO**
Navets sauce tomate
Encalat du larzac
Compote pommes abricots



VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Salade de saison
Chili végétarien
Brocolis persillés
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires



Céleri rémoulade
Colombo de volaille
Haricots verts persillés
Semoule
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



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 :

- 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 !

