



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

Scolaire Castelnau prim - 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 Chou chinois BIO vinaigrette Tortellini BIO ricotta épinards sauce tomate et râpé Piperade Faisselle BIO Mont lacane Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN | Carottes râpées vinaigrette Radis en salade sauce fromage blanc Sauté d'agneau au thym Blé BIO Poêlée de chou fleur BIO persillé Comté AOP Petit suisse BIO Fruit BIO de saison | Achard de légumes Salade coleslaw BIO Oeufs durs BIO Epinards BIO à la béchamel et croûtons Riz camarguais Ossau Iraty Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN | Salade d'endives sauce tartare Salade de saison Filet de colin sauce julienne Poêlée forestière Pommes de terre sautées Fromage blanc BIO Fromage les Fripons Compote de pommes du chef |
| MARDI | Céleri rémoulade Radis et beurre Rôti de porc au jus Brocolis persillés Coquillettes BIO Fromage blanc BIO Vache picon Crème aux oeufs | Salade de saison Salade mexicaine (haricots blanc, rouges, maïs) Tajine de pois chiches Légumes couscous Semoule BIO Brie Fromage blanc BIO Compote pomme fraise VÉGÉTARIEN | Betteraves BIO en salade Macédoine BIO vinaigrette Blanquette de veau Carottes BIO persillées Farfalles Petit suisse BIO Saint paulin Fruit BIO de saison | Nems aux légumes Salade de chou chinois sauce sucrée salée Sauté de Porc au Caramel Carottes à la crème Riz cantonnais Emmental Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison NOUVEL AN CHINOIS |
| MERCREDI | Betteraves en salade Macédoine mayonnaise Sauté de volaille aux herbes Courgettes basquaise Riz camarguais BIO Encalat du larzac Yaourt nature BIO Compote de pommes maison Fruit de saison | Macédoine vinaigrette Salade de chou fleur vinaigrette Sauté de volaille au jus Fricassée de légumes (champignons, carottes) Lentilles BIO Emmental Yaourt nature BIO Compote de poires BIO | Salade de brocolis vinaigrette Salade de pépinettes Gigot d'agneau Courgettes persillées Flageolets persillés Camembert BIO Yaourt nature BIO Crème au Caramel Crème au chocolat | Radis croc'sel et beurre Terrine de légumes Hoki aux 4 épices Gratin de choux fleurs Macaronis BIO Brie BIO Faisselle BIO Gâteau au chocolat du chef Gâteau au yaourt du chef |
| JEUDI | Radis et beurre Salade de chou fleur vinaigrette Filet de poisson sauce armoricaine Petits pois au jus Pommes vapeur Fromage blanc BIO Tomme de Lozère Fruit BIO de saison | Salade de boulghour BIO Salade de pois chiches BIO Boulettes de boeuf sauce tomate Navets sauce tomate Torti BIO Fromage blanc BIO Lou Bren Crème dessert BIO au chocolat | Salade de pommes de terre aux échalotes Salade de saison Tajine de poisson Poêlée de légumes aux épices Semoule BIO Edam BIO Fromage blanc BIO Fruit BIO de saison | Carottes râpées vinaigrette Chou Blanc Mayonnaise Omelette BIO au fromage Blé BIO Poireaux braisés Fromage blanc BIO Tomme de Lozère Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN |
| VENDREDI | Salade d'endives sauce tartare Salade de saison Sauté de veau marenco Carottes fraîches persillées Haricots rouges à la tomate Mimolette Petit suisse BIO aromatisé Galette des Rois | Coeurs de palmier vinaigrette Salade de brocolis vinaigrette Filet de lieu sauce ciboulette Ecrasé de pommes de terre et légumes anciens (panais, topinambour et rutabaga) Haricots verts persillés Lou mirabel Petit suisse BIO aromatisé | Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Pamplemousse rose Steak haché au jus Lentilles BIO Purée de courges Cantal AOP Fromage blanc BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef | Macédoine de légumes BIO Salade de haricots verts BIO Sauté de boeuf bourguignon Brocolis BIO braisés Semoule Saint paulin 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025

Scolaire Castelnau prim - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

LUNDI

| | | | |
|---|-----|--------------------------------|-----|
| Mais en salade | 🌱 | Lentille BIO en salade | 🌱 🌱 |
| Salade de lentilles aux échalotes | 🌱 🌱 | Salade de pépinettes | 🌱 |
| Stifado de boeuf | 🌱 | Sauté de boeuf aux oignons | 🌱 🌱 |
| Blé BIO | 🌱 🌱 | Blé BIO | 🌱 🌱 |
| Gratin de panais frais et pommes de terre | 🌱 🌱 | Petits pois au jus | 🌱 |
| Emmental | 🌱 | Camembert | 🌱 |
| Yaourt BIO à la vanille | 🌱 | Yaourt BIO à la vanille | 🌱 |
| Fruit BIO de saison | 🌱 | Fruit de saison | 🌱 |

MARDI

| | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|-----|
| Achard de légumes | 🌱 | Rosette et beurre | 🌱 |
| Betteraves en salade | 🌱 | Betteraves en salade | 🌱 |
| Sauté de Volaille à la crème | 🌱 | Filet de colin sauce oseille | 🌱 🌱 |
| Beignets de saïfifs | 🌱 | Carottes fraîches persillées | 🌱 🌱 |
| Coquillettes | 🌱 | Purée de pommes de terre | 🌱 |
| Ossau Iraty | 🌱 | Cantal AOP | 🌱 |
| Petit suisse BIO aromatisé | 🌱 | Petit suisse BIO aromatisé | 🌱 |
| Gâteau au yaourt du chef | 🌱 | Fruit de saison | 🌱 |

MERCREDI

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|-----|
| Salade de brocolis | 🌱 | Friand au fromage | 🌱 |
| Coeur de palmier | 🌱 | Salade de pois chiches BIO | 🌱 🌱 |
| Paupiette de veau sauce forestière | 🌱 | Rôti de porc au jus | 🌱 |
| Carottes fraîches persillées | 🌱 | Boulghour | 🌱 |
| Semoule BIO | 🌱 | Epinards branches et croûtons | 🌱 |
| Fromage blanc BIO | 🌱 | Chanteneige BIO | 🌱 |
| Tomme grise d'Auvergne | 🌱 | Fromage blanc BIO | 🌱 |
| Compote pomme banane | 🌱 | Crème à la vanille | 🌱 |
| Fruit de saison | 🌱 | Crème pralinée | 🌱 |

JEUDI

| | | | |
|---|-----|-------------------------|--------------|
| Salade de pois chiches nature | 🌱 | Chou chinois en salade | 🌱 🌱 |
| Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) | 🌱 🌱 | Salade de saison | 🌱 |
| Filet de colin au beurre citronné | 🌱 | Crique au cantal | 🌱 🌱 |
| Chou fleur à la béchamel | 🌱 | Coquillettes BIO | 🌱 |
| Pommes vapeur | 🌱 | Navets sauce tomate | 🌱 |
| Vache qui rit BIO | 🌱 | Encalat du larzac | 🌱 |
| Yaourt nature BIO | 🌱 | Faisselle BIO | 🌱 |
| Liégeois au chocolat | 🌱 | Compote pommes abricots | 🌱 VÉGÉTARIEN |

VENDREDI

| | | | |
|--------------------------------|--------------|---------------------------------------|---|
| Salade d'endives sauce tartare | 🌱 | Carottes râpées vinaigrette | 🌱 |
| Salade de saison | 🌱 | Céleri rémoulade | 🌱 |
| Chili végétarien | 🌱 | Colombo de volaille | 🌱 |
| Brocolis persillés | 🌱 | Haricots verts persillés | 🌱 |
| Riz camarguais BIO | 🌱 | Semoule | 🌱 |
| Faisselle BIO | 🌱 | Edam | 🌱 |
| Lou mirabel | 🌱 | Yaourt nature BIO | 🌱 |
| Compote de poires | 🌱 VÉGÉTARIEN | Gâteau du chef framboise et speculoos | 🌱 |

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 !

