



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

Menu primaire végétarien

	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 lacauane Fruit BIO de saison	Carottes râpées vinaigrette Radis en salade sauce fromage blanc Picoussel nature du chef (oeuf, farine, blettes) 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	Salade d'endives sauce tartare Salade de saison Picaussel sauce tomate (oeuf, farine, blettes) Poêlée forestière Pommes de terre sautées Fromage blanc BIO Fromage les Fripons Compote de pommes du chef
MARDI	Céleri rémoulade Radis et beurre Nuggets végétal Brocolis persillés Coquillettes BIO Fromage blanc BIO Vache picon Crème aux oeufs	Salade de saison Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Tajine de pois chiches Légumes couscous Semoule BIO Brie Fromage blanc BIO Compote pomme fraise	Betteraves BIO en salade Macédoine BIO vinaigrette Omelette aux oignons Carottes BIO persillées Farfalles Petit suisse BIO Saint paulin Fruit BIO de saison	Nems aux légumes Salade de chou chinois sauce sucrée salée Bâtonnet croustillant blé et carotte Carottes à la crème Riz pilaf Emmental Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison • NOUVEL AN CHINOIS
MERCREDI	Betteraves en salade Macédoine mayonnaise Lentilles aux oignons Courgettes basquaise Riz camarguais BIO Encalat du larzac Yaourt nature BIO Compote de pomme du chef Fruit	Macédoine vinaigrette Salade de chou fleur vinaigrette Pavé fromager Fricassée de légumes (champignons, carottes) Lentilles BIO Emmental Faisselle BIO Fruit BIO de saison Compote pires BIO	Salade de brocolis vinaigrette Salade de pépinettes Nuggets végétal Courgettes persillées Flageolets persillés Camembert BIO Yaourt nature BIO Crème au Caramel Crème au chocolat	Radis croc'sel et beurre Terrine de légumes Haricots rouges à la tomate Gratin de choux fleurs Macaronis BIO Brie BIO Faisselle BIO Gâteau au yaourt du chef Gâteau au chocolat du chef
JEUDI	Radis et beurre Salade de chou fleur vinaigrette Boulettes de pois chiches 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 tomate mozzarella 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 Pois chiches à la tomate 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
VENDREDI	Salade d'endives sauce tartare Salade de saison Bâtonnet croustillant blé et carotte Carottes fraîches persillées Haricots rouges à la tomate Mimolette Petit suisse BIO aromatisé Galette des Rois	Coeurs de palmier vinaigrette Salade de brocolis vinaigrette Samoussa de légumes Ecrasé de pommes de terre et légumes anciens (panais, topinambour et rutabaga) Haricots verts persillés Lou mirabel Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Pamplermousse rose Pané de blé fromage et épinards 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 Boulettes tomate mozzarella Brocolis BIO braisés Semoule Saint paulin Yaourt nature BIO Crêpe au chocolat

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 |

Menu primaires végétarien

Du 03 fevr. au 09 fevr.

Du 10 fevr. au 16 fevr.

LUNDI

Maïs en salade	!	Lentille BIO en salade	!
Salade de lentilles aux échalotes	!	Salade de pépinettes	!
Pavé fromager	!	Nuggets végétal	!
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	!	Betteraves en salade	!
Betteraves en salade	!	Oeuf BIO mayonnaise	!
Omelette aux champignons (BIO) élaborée sur la cuisine	!	Samoussa de légumes	!
Beignets de salsifs	!	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 vinaigrette	!	Salade de pois chiches BIO	!
Tajine de pois chiches	!	Boulettes tomate mozzarella	!
Carottes fraîches persillées	!	Boulghour	!
Semoule BIO	!	Epinards branches et croûtons	!
Fromage blanc BIO	!	Chanteneige BIO	!
Tomme grise d'Auvergne	!	Fromage blanc BIO	!
Fruit de saison	!	Crème à la vanille	!
Compote pomme banane	!	Crème pralinée	!

JEUDI

Salade de pois chiches nature	!	Chou chinois en salade	!
Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)	!	Coeur de palmier	!
Boulettes tomate mozzarella	!	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	!

VENREDI

Salade d'endives sauce tartare	!	Carottes râpées vinaigrette	!
Salade de saison	!	Céleri rémoulade	!
Chili végétarien	!	Pané de blé fromage et épinards	!
Brocolis persillés	!	Haricots verts persillés	!
Riz camarguais BIO	!	Semoule	!
Faisselle BIO	!	Edam	!
Lou mirabel	!	Yaourt nature BIO	!
Compote de poires	!	Gâteau du chef framboise et speculoos	!

RECETTE ANTI-GASPPI'

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 !

