



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 MARS 2025 AU 30 MARS 2025

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

	Du 03 mars au 09 mars	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars
LUNDI	<p>Crêpe au fromage Poisson pané et citron Carottes fraîches persillées Coquillettes Yaourt nature BIO Fruit de saison</p>	<p>Taboulé Nuggets végétal Choux fleurs persillés Lentilles mijotées BIO aux oignons Brie Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Chou chinois en salade Sauté de volaille au curry Boulghour aux oignons Haricots verts BIO persillés P'tit cottentin nature Liégeois au chocolat</p>	<p>Salade verte BIO Saucisse de Lozère * Aligot Poêlée forestière Crème à la vanille</p>
MARDI	<p>Salade coleslaw BIO Gardianne de taureau Poêlée de navets et champignons Pommes de terre persillées Camembert Crème au chocolat</p>	<p>Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf aux oignons Haricots beurre persillés Purée de pommes de terre BIO Carré frais BIO Crème dessert BIO</p>	<p>Carottes râpées BIO Sauté de veau marenco Brocolis persillés Pommes vapeur Plateau de fromages Fruit de saison</p>	<p>Salade de pois chiches BIO nature Pavé fromager Coquillettes Épinards branches et croûtons Yaourt nature Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>
MERCREDI	<p>Coeur de palmier Paupiette de veau au jus Blé aux oignons Haricots verts persillés Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison</p>	<p>Chou rouge en vinaigrette Sauté d'agneau au jus Gratin de Salsifis Macaronis BIO Yaourt nature BIO Fruit de saison</p>	<p>Salade verte BIO Filet de colin sauce julienne Petits pois au jus Riz camarguais Tomme blanche Gâteau au chocolat du chef</p>	<p>Chou chinois en salade Sauté de Volaille à la crème Purée de courges Riz camarguais BIO Coulommiers Compote pommes abricots</p>
JEUDI	<p>Céleri rémoulade Pois chiches BIO à la tomate Légumes couscous Semoule BIO Lou mirabel Compote pomme banane</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Salade mexicaine BIO (haricots blanc et rouges, maïs) Cuisse de poulet Petits pois au jus Pommes noisettes Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruits</p> <p>TEX MEX</p>	<p>Chou blanc BIO en salade Sauce carbonara aux lardons Piperade Macaronis BIO et fromage râpé Fromage blanc BIO Compote de pommes BIO</p>	<p>Salade de haricots verts Sauté de Boeuf au jus Gratin de choux fleurs Pommes vapeur Yaourt nature BIO Gâteau aux haricots rouges du chef</p> <p>EXPRESSION HARICOT</p>
VENDREDI	<p>Salade de saison Rôti de porc au jus Brocolis persillés Riz camarguais Chanteneige BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette Blanquette de poisson Fondue de poireaux en béchamel Riz camarguais BIO Lou Bren Compote de pommes</p>	<p>Friand au fromage Omelette BIO du chef Carottes fraîches sautées Lentilles BIO au jus Edam Yaourt aromatisé à la barbe à papa</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Macédoine de légumes BIO Filet de colin basquaise Navets sauce tomate Semoule BIO Carré frais BIO Fruit BIO de saison</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 :

- 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 !





Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Radis et beurre
Sauté de volaille sauce forestière
Poêlée de légumes rustiques
Riz camarguais **BIO**
Tomme de Lozère
Compote de pommes



Macédoine mayonnaise
Sauté de boeuf frais à la provençale
Courgettes basquaise
Riz camarguais **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Purée aux 3 légumes
Salsifs persillés
Carré frais **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Mélange de crudités
Crique au cantal
Haricots verts **BIO** persillés
Macaroni
Camembert **BIO**
Fruit **BIO**



VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Taboulé
Rôti de porc à la moutarde
Boulghour aux oignons
Haricots beurre persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



Betteraves en salade
Sauté de volaille au paprika
Blé aux oignons
Poêlée cordiale
Tomme des Pyrénées
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce verte
Chou romanesco
Edam **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**
Paupiette de veau au jus
Gratin de brocolis
Haricots rouges **BIO** à la tomate
Fromage les Fripons
Compote pommes vanille du chef



VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Salade de saison
Sauté de Boeuf au jus
Carottes fraîches persillées
Pommes vapeur
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat



Oeuf dur **BIO** mayonnaise
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Petits pois au jus
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO**
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

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 !

