



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

