



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

Scolaire Castelnau prim - 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>Betteraves en salade Crêpe au fromage Poisson pané et citron Carottes fraîches persillées Coquillettes Gouda Yaourt nature BIO Fruit de saison</p>	<p>Radis et beurre Taboulé Nuggets végétal Choux fleurs persillés Lentilles BIO Brie Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Chou chinois en salade Salade de pépinettes Sauté de volaille au curry Boulghour aux oignons Haricots verts BIO persillés P'tit cottentin nature Petit suisse BIO Liégeois au chocolat</p>	<p>Macédoine mayonnaise Salade verte BIO Saucisse de Lozère * Aligot Poêlée forestière Crème à la vanille</p>
MARDI	<p>Salade coleslaw BIO Salade d'endives sauce tartare Gardianne de taureau Poêlée de brocolis et champignons Pommes de terre persillées Camembert Fromage blanc BIO Crème au chocolat</p>	<p>Betteraves BIO en salade Salade de pois chiches BIO Sauté de boeuf aux oignons Haricots beurre persillés Purée de pommes de terre BIO Carré frais BIO Fromage blanc BIO Crème dessert BIO</p>	<p>Carottes râpées BIO Salade de pois chiches BIO Sauté de veau marengo Brocolis persillés Pommes vapeur Fromage blanc BIO Plateau de fromages Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette Salade de pois chiches BIO Pavé fromager Coquillettes Épinards branches et croûtons Comté AOP Yaourt nature Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>
MERCREDI	<p>Chou chinois en salade Coeurs de palmier vinaigrette Paupiette de veau au jus Blé aux oignons Haricots verts persillés Bûchette mélangée Petit suisse BIO aromatisé Compote de pommes coings Fruit de saison</p>	<p>Chou rouge en vinaigrette Lentille BIO en salade Sauté d'agneau au jus Gratin de Salsifs Macaronis BIO Cantal AOP Yaourt nature BIO Flan vanille nappé caramel Fruit de saison</p>	<p>Radis en salade sauce fromage blanc Salade verte BIO Filet de colin sauce julienne Petits pois au jus Riz camarguais Tomme clanché Yaourt BIO à la vanille Gâteau au chocolat du chef Gâteau du chef aux pommes</p>	<p>Chou chinois en salade Radis et beurre Sauté de Volaille à la crème Purée de courges Riz camarguais BIO Coulommiers Fromage blanc BIO Compote pommes abricots Fruit de saison</p>
JEUDI	<p>Céleri rémoulade Salade de pâtes Pois chiches BIO à la tomate Légumes couscous Semoule BIO Lou mirabel Petit suisse BIO Compote pomme banane</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Salade d'endives sauce tartare Salade mexicaine BIO Cuisse de poulet Petits pois au jus Pommes noisettes Encalat du larzac Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruits</p> <p>TEX MEX</p>	<p>Chou blanc BIO en salade Taboulé Sauce carbonara aux lardons Macaronis BIO et fromage râpé Piperade Fromage blanc BIO Tomme de Lozère Compote de pommes BIO</p>	<p>Salade de haricots verts Salade de pâtes Sauté de Boeuf au jus Gratin de choux fleurs Pommes vapeur Bûchette mélangée Yaourt nature BIO Gâteau aux haricots rouges du chef</p> <p>EXPRESSION HARICOT</p>
VENDREDI	<p>Salade de pomme de terre nature Salade de saison Rôti de porc au jus Brocolis persillés Riz camarguais Chanteneige BIO Yaourt BIO à la vanille Gâteau aux pépites de chocolat du chef</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette Salade de blé à l'orientale Blanquette de poisson Fondue de poireaux en béchamel Riz camarguais BIO Lou Bren Yaourt nature BIO Compote de pommes</p>	<p>Friand au fromage Coeur de palmier vinaigrette Omelette BIO du chef Carottes fraîches sautées Lentilles BIO Edam Yaourt nature BIO Yaourt aromatisé à la barbe à papa</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Chou rouge en vinaigrette Macédoine de légumes BIO Filet de colin basquaise Navets sauce tomate Semoule BIO Carré frais BIO Petit suisse BIO aromatisé 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 !





Scolaire Castelnau prim - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Betteraves en salade	🇫🇷	Macédoine mayonnaise	
Radis et beurre		Salade de pois chiches BIO	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Sauté de volaille sauce forestière	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦	Sauté de boeuf frais à la provençale	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Poêlée de légumes rustiques		Courgettes basquaise	🇫🇷
Riz camarguais BIO	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦	Pommes paillasson	
Tomme de Lozère	🇫🇷	Saint paulin	
Yaourt nature BIO	🇨🇪	Yaourt nature BIO	🇨🇪
Compote de pommes	🇨🇪	Fruit de saison	🇨🇪

MARDI

Chou blanc BIO en salade	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦	Lentille BIO en salade	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Salade de blé	🇫🇷	Mélange de crudités locales (carottes, radis blancs et roses)	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Calamars à la romaine et citron		Crique au cantal	🇫🇷
Purée aux 3 légumes		Haricots verts BIO persillés	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Salsifis persillés	🇫🇷	Macaroni	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Carré frais BIO	🇨🇪	Camembert BIO	🇫🇷
Fromage blanc BIO	🇨🇪	Petit suisse BIO	🇨🇪
Flan vanille nappé caramel	🇨🇪	Fruit BIO de saison	🇨🇪

MERCREDI

Salade de brocolis vinaigrette	🇫🇷	Betteraves en salade	🇫🇷
Taboulé	🇫🇷	Salade mexicaine BIO (haricots blanc et rouges, maïs)	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Rôti de porc à la moutarde	🇫🇷	Sauté de volaille au paprika	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Boullghour aux oignons	🇫🇷	Blé aux oignons	🇫🇷
Haricots beurre persillés	🇫🇷	Poêlée cordiale	🇫🇷
Brie	🇫🇷	Tomme des Pyrénées	🇫🇷
Petit suisse BIO aromatisé	🇨🇪	Yaourt BIO à la vanille	🇨🇪
Cocktail de fruits	🇨🇪	Compote de pomme cassis	🇨🇪
Fruit de saison	🇨🇪		

JEUDI

Céleri râpé BIO sauce rémoulade	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦	Salade de pâtes BIO	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Salade d'endives au bleu	🇫🇷	Chou chinois en salade	🇫🇷
Tortellini BIO ricotta épinards sauce verte	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦	Paupiette de veau au jus	🇫🇷
Chou romanesco	🇫🇷	Gratin de brocolis	🇫🇷
Edam BIO	🇫🇷	Haricots rouges BIO à la tomate	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Petit suisse BIO	🇨🇪	Fromage blanc BIO	🇨🇪
Fruit BIO de saison	🇨🇪	Fromage les Fripons	🇫🇷
		Compote pomme vanille du chef	🇫🇷

VENREDI

Oeuf BIO mayonnaise	🇨🇪	Oeuf BIO mayonnaise	🇨🇪
Salade de saison		Salade de saison	
Sauté de Boeuf au jus	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦	Filet de Colin sauce Armoricaïne	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦
Carottes fraîches persillées	🇫🇷 🇪🇺 🇨🇪 🇨🇦	Petits pois au jus	🇫🇷
Pommes vapeur	🇫🇷	Pommes vapeur	🇫🇷
Emmental		Bûche du pilat	
Yaourt nature BIO	🇨🇪	Petit suisse BIO nature	🇨🇪
Eclair au chocolat	🇨🇪	Gâteau de Pâques du chef	🇫🇷
		Oeufs de Pâques en 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 !

