



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

Menu primaire végétarien

	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	Betteraves en salade Crêpe au fromage Pavé fromager Carottes fraîches persillées Coquillettes Gouda Yaourt nature <b>BIO</b> Fruit de saison	Radis et beurre Taboulé Nuggets végétal Choux fleurs persillés Lentilles <b>BIO</b> Brie Yaourt nature <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b> de saison	Chou chinois en salade Salade de pépinettes Tortillas pomme de terre et oignons Boulghour aux oignons Haricots verts <b>BIO</b> persillés P'tit cottentin nature Petit suisse <b>BIO</b> Liégeois au chocolat	Macédoine mayonnaise Salade verte <b>BIO</b> Galette végétale Aligot Poêlée forestière Crème à la vanille
MARDI	Salade coleslaw <b>BIO</b> Salade d'endives sauce tartare Haricots rouges <b>BIO</b> sauce tomate Poêlée de brocolis et champignons Pommes de terre persillées Camembert Fromage blanc <b>BIO</b> Crème au chocolat	Betteraves <b>BIO</b> en salade Salade de pois chiches <b>BIO</b> Galette de quinoa à la provençale Haricots beurre persillés Purée de pommes de terre <b>BIO</b> Carré frais <b>BIO</b> Fromage blanc <b>BIO</b> Crème dessert <b>BIO</b>	Carottes râpées <b>BIO</b> Salade de pois chiches <b>BIO</b> Curry de lentilles <b>BIO</b> Brocolis persillés Pommes vapeur Fromage blanc <b>BIO</b> Plateau de fromages Fruit de saison	Carottes râpées vinaigrette Salade de pois chiches <b>BIO</b> Pavé fromager Coquillettes Epinards branches et croûtons Comté AOP Yaourt nature Fruit <b>BIO</b> de saison
MERCREDI	Chou chinois en salade Coeurs de palmier vinaigrette Boulettes tomate mozzarella Blé aux oignons Haricots verts persillés Bûchette mélangée Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Compote de pommes coings Fruit de saison	Chou rouge en vinaigrette Lentille <b>BIO</b> en salade Omelette <b>BIO</b> du chef Gratin de Salsifs Macaronis <b>BIO</b> Cantal AOP Yaourt nature <b>BIO</b> Flan vanille nappé caramel Fruit de saison	Radis en salade sauce fromage blanc Salade verte <b>BIO</b> Haricots rouges <b>BIO</b> sauce tomate Petits pois au jus Riz camarguais Tomme blanche Yaourt <b>BIO</b> à la vanille Gâteau au chocolat du chef Gâteau du chef aux pommes	Chou chinois en salade Radis et beurre Lentilles <b>BIO</b> aux oignons Purée de courges Riz camarguais <b>BIO</b> Coulommiers Fromage blanc <b>BIO</b> Compote pommes abricots Fruit de saison
JEUDI	Céleri rémoulade Salade de pâtes Pois chiches <b>BIO</b> à la tomate Légumes couscous Semoule <b>BIO</b> Lou mirabel Petit suisse <b>BIO</b> Compote pomme banane	Salade d'endives sauce tartare Salade mexicaine <b>BIO</b> Boulette de pois chiche <b>BIO</b> au jus épicé Petits pois au jus Pommes noisettes Encalat du larzac Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Cocktail de fruits <b>TEX MEX</b>	Chou blanc <b>BIO</b> en salade Taboulé Samoussa de légumes Macaronis <b>BIO</b> et fromage râpé Piperade Fromage blanc <b>BIO</b> Tomme de Lozère Compote de pommes <b>BIO</b>	Salade de haricots verts Salade de pâtes Boulettes tomate mozzarella Gratin de choux fleurs Pommes vapeur Bûchette mélangée Yaourt nature <b>BIO</b> Gâteau aux haricots rouges du chef <b>EXPRESSION HARICOT</b>
VENDREDI	Salade de pomme de terre nature Salade de saison Curry de lentilles <b>BIO</b> Brocolis persillés Riz camarguais Chanteneige <b>BIO</b> Yaourt <b>BIO</b> à la vanille Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Carottes râpées vinaigrette Salade de blé à l'orientale Picaussel sauce tomate Fondue de poireaux en béchamel Riz camarguais <b>BIO</b> Lou Bren Yaourt nature <b>BIO</b> Compote de pommes	Friand au fromage Coeur de palmier Omelette <b>BIO</b> du chef Carottes fraîches sautées Lentilles <b>BIO</b> Edam Yaourt nature <b>BIO</b> Yaourt aromatisé à la barbe à papa	Chou rouge en vinaigrette Macédoine de légumes <b>BIO</b> Tajine de pois chiches <b>BIO</b> Navets sauce tomate Semoule <b>BIO</b> Carré frais <b>BIO</b> Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruit <b>BIO</b> de saison

**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 !**





Menu primaire végétarien

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 <b>BIO</b>	📌 📍 🌱
Haricots rouges <b>BIO</b> sauce forestière	📍 📌 🌱	Omelette <b>BIO</b> du chef	📌 🌱
Poêlée de légumes rustiques		Courgettes basquaise	📌
Riz camarguais <b>BIO</b>	📍 📌 🌱	Pommes paillasson	
Tomme de Lozère	📍	Saint paulin	
Yaourt nature <b>BIO</b>	🌱	Yaourt nature <b>BIO</b>	🌱
Compote de pommes	🌱	Fruit de saison	

MARDI

Chou blanc <b>BIO</b> en salade	📌 🌱	Lentille <b>BIO</b> en salade	📌 🌱
Salade de blé	📌	Mélange de crudités locales (carottes, radis blancs et roses)	📍
Nuggets végétal		Crique au cantal	
Purée aux 3 légumes		Haricots verts <b>BIO</b> persillés	📍
Salsifis persillés	📌	Macaroni	📌 🌱
Carré frais <b>BIO</b>	🌱	Camembert <b>BIO</b>	📌
Fromage blanc <b>BIO</b>	🌱	Petit suisse <b>BIO</b>	🌱
Flan vanille nappé caramel	🌱	Fruit <b>BIO</b> de saison	🌱

MERCREDI

Salade de brocolis vinaigrette	📌	Betteraves en salade	📌
Taboulé	📌	Salade mexicaine <b>BIO</b> (haricots blanc, rouges, maïs)	📌
Lentilles <b>BIO</b> aux oignons	📍 📌 🌱	Chakalaka <b>BIO</b>	📌
Boullghour aux oignons	📍	Blé aux oignons	📍 📌 🌱
Haricots beurre persillés	📌	Poêlée cordiale	📌
Brie	📌	Tomme des Pyrénées	
Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé	🌱	Yaourt <b>BIO</b> à la vanille	
Cocktail de fruits	🌱	Compote de pomme cassis	🌱
Fruit de saison		Fruit <b>BIO</b>	🌱

JEUDI

Céleri râpé <b>BIO</b> sauce rémoulade	📌 🌱	Salade de pâtes <b>BIO</b>	🌱 📌
Salade d'endives au bleu	📌	Chou chinois en salade	📌
Tortellini <b>BIO</b> riko tta épinards sauce verte	🌱	Samoussa de légumes	
Chou romanesco		Graïin de brocolis	📌
Edam <b>BIO</b>	🌱	Haricots rouges <b>BIO</b> à la tomate	📍 📌 🌱
Petit suisse <b>BIO</b>	🌱	Fromage blanc <b>BIO</b>	🌱
Fruit <b>BIO</b> de saison	🌱	Fromage les Fripons	
		Compote de pommes vanille du chef	📌

VENREDI

Salade de blé	📌	Oeuf <b>BIO</b> mayonnaise	🌱
Salade de saison		Salade de saison	
Galette de quinoa à la provençale		Lenilles <b>BIO</b> sauce tomate	📍 📌 🌱
Carottes fraîches persillées	📍 🌱	Peîts pois au jus	📌
Pommes vapeur	📌	Pommes vapeur	📌
Emmental		Bûche du pilat	
Yaourt nature <b>BIO</b>	🌱	Peîit suisse <b>BIO</b> nature	
Eclair au chocolat		Gâteau de Pâques du chef	
		Oeuf de Pâques en chocolat	📌

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*

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 !

