

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

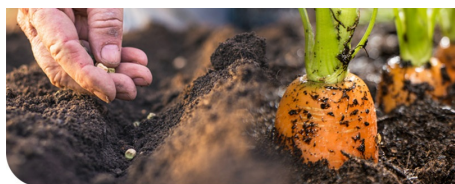


- Ingrédients :**
- Epluchures de légumes
 - Huile d'olive
 - Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
 - Sel

- 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 31 MARS 2025 AU 13 AVRIL 2025

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 BIO	📌 📍 🌱
Haricots rouges BIO sauce forestière	📍 📌 🌱	Omelette BIO du chef	📌 🌱
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)	📍
Nuggets végétal		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, rouges, maïs)	📌
Lentilles BIO aux oignons	📍 📌 🌱	Chakalaka BIO	📌
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		Fruit BIO	🌱

JEUDI

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

VENDREDI

Salade de blé	📌	Oeuf BIO mayonnaise	🌱
Salade de saison		Salade de saison	
Galette de quinoa à la provençale		Lenilles BIO sauce tomate	📍 📌 🌱
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	
		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 !

