



Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



Friand au fromage  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Chou fleur à la béchamel  
Petit suisse sucré  
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**  
Pavé fromager  
Epinards branches et croûtons  
Yaourt nature  
Fruit de saison



Salade de lentilles aux échalotes  
Omelette au fromage  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage blanc nature  
Fruit **BIO** de saison



EXPRESSION POISSON

MARDI

Taboulé  
Nuggets végétal  
Brocolis persillés  
Camembert  
Crème à la vanille



Potage crecy  
Tajine de pois chiches  
Semoule **BIO**  
Brie  
Compote pomme fraise



Salade de haricots verts  
Omelette aux oignons  
Potatoes et ketchup  
Bûchette mélangée  
Flan vanille nappé caramel



Nems aux légumes  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Riz pilaf  
Mimolette  
Compote pomme fraise

NOUVEL AN CHINOIS

JEUDI

Potage de potiron  
Filet de poisson sauce armoricaine  
Pommes vapeur  
Tomme de Lozère  
Fruit **BIO** de saison



Salade verte **BIO**  
Boulettes tomate mozzarella  
Purée de pommes de terre  
Tomme de Savoie  
Crème au chocolat



Carottes râpées **BIO**  
Tajine de poisson  
Semoule **BIO**  
Edam  
Compote de pomme framboise



Velouté de légumes **BIO**  
Oeufs durs **BIO**  
Pommes vapeur et fromage à radette  
Fruit de saison



RACLETTE

VENDREDI

Salade de saison  
Bâtonnet croustillant blé et carotte  
Carottes fraîches persillées  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Galette des Rois



Salade de brocolis vinaigrette  
Samoussa de légumes  
Haricots blancs à la tomate  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison



Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Pané de blé fromage et épinards  
Choux fleurs persillés  
P'tit cottenin nature  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Crêpe au fromage  
Boulettes tomate mozzarella  
Brocolis braisés  
Plateau de fromages  
Crêpe au chocolat



CHANDELEUR

EPIPHANIE

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 03 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

LUNDI

Potage de courge  
Pavé fromager  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Yaourt aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Lentille **BIO** en salade  
Nuggets végétal  
Petit pois au jus  
Camembert  
Fruit de saison



MARDI

Betteraves en salade  
Omelette du chef aux champignons  
Beignets de salsifis  
Petit suisse sucré  
Gâteau au yaourt du chef



Oeuf dur mayonnaise  
Filet de colin sauce oseille  
Purée de pommes de terre  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison



JEUDI

Salade de pois chiches nature  
Calamars à la romaine et citron  
Chou fleur à la béchamel  
Vache qui rit **BIO**  
Liégeois au chocolat



Potage dubarry  
Crique au cantal  
Coquillettes **BIO**  
Encalat du larzac  
Compote pommes abricots



VENDREDI

Salade de saison  
Chili végétarien  
Riz camarguais **BIO**  
Lou mirabel  
Compote de poires



Céleri rémoulade  
Pané de blé fromage et épinards  
Haricots verts persillés  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos



RECETTE ANTI-GASPIS'

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 !

