

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Menu sans viande 5 - Déjeuner

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Betteraves en salade Haricots rouges BIO à la tomate (mafé) Riz camarguais BIO Vache picon Fruit de saison VÉGÉTARIEN	Crêpe au fromage Bâtonnet croustillant blé et carotte Haricots verts BIO persillés Lou mirabel Fruit de saison	Taboulé BIO Poisson pané et ketchup Poêlée de légumes Petit suisse sucré Fruit de saison	Céleri sauce cocktail Gratin de potiron et lentilles Quinoa Edam Flan vanille nappé caramel VÉGÉTARIEN
MARDI	Salade de pâtes BIO Omelette du chef Petits pois et carottes au jus Emmental Flan chocolat		Salade de saison Galette végétale Gratin de crozets Fruits BIO de saison CROZIFLETTE	Duo d'haricots en salade Pois chiches aux légumes de couscous Semoule BIO Coulommiers Compote de poire
MERCREDI				
JEUDI	Salade de saison Poisson pané et citron Choux fleurs persillés Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt	Carottes râpées vinaigrette Crique au Cantal Epinards BIO à la béchamel et croûtons Yaourt nature Eclair au chocolat VÉGÉTARIEN	Carottes râpées et coriande Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches) Riz camarguais BIO Yaourt nature Gâteau noix de coco du chef VÉGÉTARIEN	Velouté de légumes du chef Filet de lieu sauce aurore Pommes de terre persillées Yaourt nature sucré Fruits BIO de saison
VENREDI	Macédoine Mayonnaise Sauce à la mexicaine Macaronis BIO et fromage râpé Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Salade de blé BIO Pavé fromager Purée aux 3 légumes Brie Flan vanille nappé caramel	Potage crecy Filet de colin sauce julienne Boulghour BIO Petit Moulé Nature Crème au Praliné FÊTE DES LANTERNES	Salade coleslaw Chili végétarien Macaronis BIO Plateau de fromages Fruits 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



Ingédients :

- 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Filet de colin sauce tomate
Pommes noisettes
Lou mirabel
Crème au caramel



Potage crecy
Ravioli ricotta épinards **BIO**
Tomme de Lozère
Fruit de saison



Salade de blé **BIO** sauce tartare
Saucisse végétale
Purée aux 3 légumes
Camembert
Fruit de saison



MARDI

Potage parmentier
Hachi de lentilles HVE et patate douce
Yaourt Nature
Fruits **BIO** de saison



Salade de pois chiches marocaine
Calamars à la romaine et citron
Gratin de chou fleur **BIO**
Emmental
Compote pomme abricot



Salade coleslaw
Sauce à la mexicaine
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

JEUDI

Betteraves en salade
Blanquette de haricots blancs
Macaronis **BIO**
Petit suisse sucré
Fruits **BIO** de saison



Betteraves en salade
Filet de colin basquaise
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



Feuilleté au chèvre
Samoussa de légumes
Pommes pins
Buche de Noël au chocolat
Clémentine **BIO** et papillotes



VENREDI

Salade de saison
Omelette aux fines herbes
Gratin de poireaux et pommes de terre
Yaourt nature sucré
Gâteau du chef aux brisures d'oréo



Taboulé **BIO**
Falafels **BIO**
Carottes fraîches sautées
Yaourt nature
Fruit de saison



Friand au fromage
Tortillas pomme de terre et oignons
Haricots verts **BIO** persillés
Mont lacauze
Compote de poires **BIO**



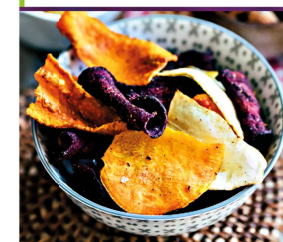
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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



Ingédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU