



MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

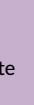
Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

 Carottes râpées vinaigrette
 Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
 Vache picon
 Fruits BIO de saison

 Salade de lentilles BIO
 Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
 Chou fleur à la béchamel
 Petit suisse sucré
 Fruits BIO de saison

 Salade de pois chiches BIO
 Picoussel sauce tomate
 Poêlée cordiale
 Yaourt Nature
 Fruit

 Salade de saison
 Oeufs durs BIO
 Pommes vapeur et fromage à raclette
 Fruit


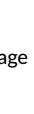
RACLETTE

MARDI

 Taboulé BIO
 Pavé fromager
 Brocolis persillés
 Camembert
 Crème à la vanille

 Salade verte BIO
 Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes
 Semoule BIO
 Brie
 Compote pomme pêche

 Salade de haricots verts
 Nuggets végétal
 Potatoes et ketchup
 Bûchette mélangée
 Flan vanille nappé caramel

 Velouté de petits pois
 Risotto de coquillettes BIO au fromage
 Vache qui rit BIO
 Compote pomme fraise


MERCREDI

 Potage de potiron
 Filet de poisson sauce armoricaine
 Riz camarguais BIO
 Tomme de Lozère
 Fruits BIO de saison

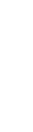
 Velouté de légumes du chef
 Haricots rouges à la tomate
 Riz camarguais
 Tomme de Savoie
 Crème au chocolat

 Carottes râpées vinaigrette
 Tajine de poisson
 Semoule BIO
 Edam
 Compote pomme abricot

 Salade de lentilles aux échalotes
 Omelette BIO au fromage
 Epinards branches et croûtons
 Fromage blanc nature
 Fruits BIO de saison


JEUDI

 Salade de saison
 Galette de quinoa à la provençale
 Purée aux 3 légumes
 Petit suisse BIO aromatisé
 Galette des Rois

 Betteraves en salade
 Poisson pané et citron
 Haricots blancs à la tomate
 Fromage blanc sucré
 Fruits BIO de saison

 Salade de pâtes
 Poisson pané et citron
 Choux fleurs persillés
 Chanteneige BIO
 Tarte aux pommes

 Macédoine mayonnaise
 Filet de colin sauce julienne
 Carottes BIO persillées
 Yaourt aromatisé
 Gâteau aux amandes et coco


VENDREDI

EPIPHANIE

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

RECETTE ANTI-GASPL'

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 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

Crêpe au fromage
Calamars à la romaine et citron
Chou fleur à la béchamel
Plateau de fromages
Crêpe au chocolat



Salade de lentilles BIO
Nuggets végétal
Petits pois au jus
Camembert
Fruits BIO de saison



Salade de saison BIO
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Edam BIO
Fruit



MARDI

Betteraves BIO en salade
Poisson pané et citron
Beignets de salsifis
Vache qui rit BIO
Liégeois au chocolat



Oeuf BIO mayonnaise
Filet de colin sauce oseille
Pommes vapeur
Petit suisse BIO aromatisé
Fruit



Nems aux légumes
Samoussa de légumes
Légumes façon wok
Mimolette
Compote pomme fraise




MERCREDI

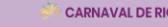
Salade de pois chiches
Blanquette de haricots blancs
Brocolis braisés
Petit suisse sucré
Gâteau du chef au yaourt



Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Sauce à la mexicaine BIO
Coquillettes BIO
Encalat du larzac
Compote pomme banane



Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Haricots rouges à la tomate
Riz camarguais BIO
Petit suisse BIO aromatisé
Bolo de fuba du chef

VENDREDI

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



Céleri rémoulade
Crique au Cantal
Harcicots verts persillés
Yaourt nature BIO
Gâteau du chef framboise et speculoos



Taboulé BIO
Blanquette de poisson
Carottes fraîches aux petits oignons
Brie
Flan vanille nappé caramel



Recette anti-gasp'

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 :

- Épluchures 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 !

