

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

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 :

- 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Menu sans viande 5 - Déjeuner

	Du 02 févr. au 08 févr.	Du 09 févr. au 15 févr.	Du 16 févr. au 22 févr.
LUNDI	Crêpe au fromage Calamars à la romaine et citron Chou fleur à la béchamel Plateau de fromages Crêpe au chocolat CHANDELEUR	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 CHINOIS
MERCREDI			
JEUDI	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 CARNAVAL DE RIO
VENREDI	Salade de saison Chili végétarien BIO Riz camarguais BIO Lou mirabel Compote de poires	Céleri rémoulade Crique au Cantal Haricots 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-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 :

- 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 !

