

## MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

### Menu standard 5 - Déjeuner

Du 31 août au 06 sept.

Du 07 sept. au 13 sept.

Du 14 sept. au 20 sept.

Du 21 sept. au 27 sept.

LUNDI

Melon  
Chipolatas au jus  
Lentilles **BIO** au jus  
P'tit cottenin nature  
Flan vanille nappé caramel



Crêpe au fromage  
Sauté de boeuf bourguignon  
Carottes fraîches persillées  
Chantaillou  
Fruit **BIO** de saison



Salade de brocolis vinaigrette  
Jambon blanc  
Macaronis **BIO**  
Gouda  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Macédoine Mayonnaise  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Saint paulin  
Compote de pommes

VÉGÉTARIEN

Salade de haricots verts CE2  
Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruit



Concombre frais HVE en salade  
Filet de colin sauce julienne  
Purée de pommes de terre  
Mont lacauene  
Compote pomme coing



Taboulé **BIO**  
Cordon bleu  
Haricots verts persillés  
P'tit cottenin nature  
Crème au chocolat



MERCREDI

Tomate en salade  
Paupiette de veau à la moutarde  
Riz camarguais **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Salade de pommes de terre aux échalotes  
Poisson pané et citron  
Petits pois carottes aux oignons  
Emmental  
Fruit **BIO** de saison



Macédoine Mayonnaise  
Rôti de porc sauce forestière  
Pâtes **BIO**  
Camembert  
Crème à la vanille



Betteraves **BIO** en salade  
Sauté de volaille de la ferme Fabiole aux 4 épices  
Pommes noisettes  
Petit suisse sucré  
Fruit



JEUDI

Betteraves en salade  
Filet de poisson sauce aurore  
Boulghour **BIO**  
Plateau de fromages  
Crème au chocolat



Salade verte **BIO**  
Sauce bolognaise (bœuf)  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Lou mirabel  
Compote pomme banane



Perle de blé, carottes et sésame  
Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande  
Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)  
Yaourt à la figue (Ferme Désiris)  
Quartier d'orange à la menthe



Salade de saison  
Nugget's végétal et ketchup  
Gratin de courgettes HVE du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos



ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE

VÉGÉTARIEN

VENREDI

Salade de pâtes **BIO**  
Sauté de porc au jus  
Carottes fraîches persillées  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



Tomate en salade  
Sauté de volaille marengo  
Courgettes persillées  
Fromage blanc nature  
Gâteau au chocolat du chef



Salade de lentilles aux échalotes  
Pavé fromager  
Petits pois au jus  
Petit suisse aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Radis et beurre  
Filet de colin basquaise  
Semoule **BIO**  
Coulommiers  
Compote pomme abricot



VÉGÉTARIEN

### 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Menu standard 5 - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Terrine de campagne et cornichons  
Hachi Camarguais du chef  
Tartare nature  
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Gnocchis gratinés à la provençale  
Tomme des Pyrénées  
Crème au chocolat

VÉGÉTARIEN

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)  
Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges  
Purée de patate douce  
Fromage blanc et coulis de mangue  
Fruit **BIO** de saison

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pâtes **BIO**  
Omelette **BIO** du chef  
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)  
Yaourt aromatisé HVE  
Fruit

VÉGÉTARIEN

Taboulé **BIO**  
Sauté de volaille sauce forestière  
Haricots verts persillés  
Yaourt Nature  
Fruit **BIO** de saison

Salade de mâche et fromage  
Poisson sauce crème citron et aneth  
Gratin de pâtes  
Chanteneige **BIO**  
Milkshake à la grenadine

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Friand au fromage  
Paupiette de veau au jus  
Purée de courgettes  
Tomme blanche  
Flan vanille nappé caramel

Concombre en salade  
Saucisse de Lozère \*  
Lentilles **BIO** au jus  
Emmental **BIO**  
Compote de poires

Taboulé **BIO** aux graines de lin  
Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète  
Carottes **BIO** persillées  
Rondelé aux Noix  
Compote de pommes et amande du chef

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Tomate en salade  
Sauce carbonara aux lardons \*  
Pâtes et râpé  
Encalat du larzac  
Purée de Pommes **BIO**

Macédoine Mayonnaise  
Filet de colin sauce oseille  
Riz camarguais  
Brie  
Fruit **BIO** de saison

Salade concombre, tomates et pois chiches  
Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau choco noisette du chef

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Salade de choux fleur vinaigrette  
Calamars à la romaine et citron  
Poêlée provençale  
Yaourt nature **BIO**  
Eclair au chocolat

Salade coleslaw  
Cordon bleu  
Epinards branches et croûtons  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau du chef aux pommes

Salade de lentilles **BIO**  
Emincé de bœuf sauce échalotes  
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés  
Tomme des Pyrénées  
Crème au Praliné

SEMAINE DU GOÛT

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 !

