



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 19 MAI 2024

Menu sans viande - Déjeuner

Du 22 avr. au 28 avr.

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Salade de haricots verts  
Omelette du chef  
Coquillettes  
Lou mirabel  
Fruit **BIO** de saison

Salade de pâtes  
Rigolo au fromage  
Petits pois et carottes au jus  
Yaourt aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

Macédoine mayonnaise  
Galette lentilles boulghour et légumes  
Purée de pommes de terre  
Emmental  
Crème au Caramel

Tomate Croc'sel  
Raviolis ricotta épinards sauce verte  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Salade de blé à l'orientale  
Poisson meunière  
Poêlée de légumes  
Edam  
Compote de pommes **BIO**

Tomates **BIO** croc'sel  
Omelette **BIO** du chef  
Lentilles au jus  
Bûchette mélangée  
Compote pomme banane **BIO**

Salade verte **BIO**  
Boulettes tomate mozzarella  
Blé  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison

Taboulé  
Blanquette de haricots blancs  
Purée aux 3 légumes  
Brie  
Flan vanille

MERCREDI

JEUDI

Taboulé  
Filet de poisson à l'italienne  
Carottes **BIO** persillées  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
Boulettes de pois chiches  
Riz camarguais **BIO**  
Camembert  
Crème à la vanille

Salade verte **BIO**  
Fishburger  
Pommes noisettes  
Philadelphia  
Donuts

VENREDI

Salade verte **BIO**  
Nuggets végétal  
Pommes boulangères  
Fromage blanc nature  
Gâteau au yaourt du chef

Carottes râpées **BIO**  
Filet de poisson meunière et citron  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Fromage fondu le carré  
Eclair au chocolat

Terrine de légumes  
Filet de poisson nature  
Ratatouille  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit 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



Ingrédients :

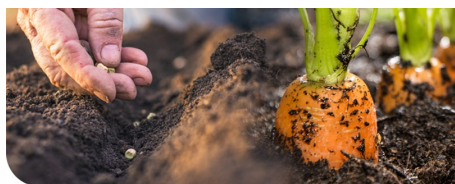
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 20 MAI 2024 AU 16 JUIN 2024 |

Menu sans viande - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Macédoine mayonnaise  
Blanquette de haricots blancs  
Purée de pommes de terre  
Gouda  
Compote de pommes **BIO**

Pastèque  
Sauce mexicaine végétarienne  
Pâtes **BIO**  
Tartare nature  
Compote pomme framboise

Melon  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Potatoes et ketchup  
Fromage fondu le carré  
Crème pralinée

MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Chili végétarien  
Riz pilaf  
Vache picon  
Fruit de saison

Radis et beurre  
Boulettes tomate mozzarella  
Macaronis **BIO**  
Tomme de Lozère  
Flan vanille

Gaspacho  
Œuf dur mayonnaise  
Pommes de terre en salade  
Yaourt nature  
Fruit de saison

Tomate Croc'sel  
Chakalaka végétal du chef  
Riz pilaf  
Petit suisse sucré  
Fruit de saison

MERCREDI

Crêpe au fromage  
Filet de poisson meunière et citron  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Salade de tomates **BIO**  
Filet de poisson sauce curry  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Tartare ail et fines herbes  
Gâteau du chef aux pommes

Concombre à la ciboulette  
Tajine de pois chiches aux légumes  
Boulghour  
Brie  
Crème au chocolat

Macédoine mayonnaise  
Filet de poisson nature  
Aubergines fraîche et pommes de terre en béchamel  
Bûchette mélangée  
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Salade de pâtes **BIO**  
Tajine de pois chiches aux légumes  
Courgettes persillées  
Crème anglaise  
Gâteau au chocolat du chef

Salade de saison  
Omelette du chef  
Riz à la tomate  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Filet de poisson nature  
Ratatouille du chef  
Lou mirabel  
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Surimi (2RL)  
Salade de pâtes  
Yaourt nature  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 :

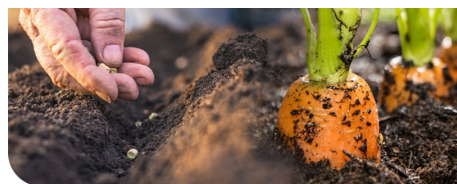
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 17 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Menu sans viande - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef  
Boulettes de pois chiches  
Haricots verts persillés  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison



Salade de pois chiches marocaine  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Jardinière de légumes  
Edam  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Pizza au fromage  
Salade de haricots verts  
Yaourt nature  
Fruit de saison



MARDI

Pastèque  
Dahl de lentilles (PP)  
Riz pilaf  
Carré frais **BIO**  
Flan vanille nappé caramel



Betteraves en salade  
Quenelle sauce aurore  
Pommes vapeur  
Vache qui rit **BIO**  
Compote de pommes et biscuit (ST)



Salade verte **BIO**  
Salade de riz au thon (ST)  
Tomme grise d'Auvergne  
Compote de pomme cassis



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**  
Filet de poisson froid mayonnaise  
Salade de pâtes au basilic (accompagnement)  
Petit suisse sucré  
Tarte au flan



Radis croc'sel  
Pavé fromager  
Carottes fraîches sautées  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef



Betteraves en salade (ST)  
Calamars à la romaine et citron  
Aubergines et courgettes fraîches en gratin  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau basque



VENDREDI

Concombre en salade  
Parmentier pomme de terre végétal  
Emmental  
Crème à la vanille



Tomate à la Ciboulette  
Moquecca de poisson à la brésilienne  
Riz **BIO** / Ratatouille  
Petit suisse sucré  
Ananas frais



Tomate Croc'sel  
Hot dog mimosa  
Chips  
Petit Filou tubes  
Fruit 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



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 !

