



MENUS '4 SAISONS' | DU 28 AVRIL 2025 AU 25 MAI 2025

Menu sans viande - Déjeuner

Du 28 avr. au 04 mai

Du 05 mai au 11 mai

Du 12 mai au 18 mai

Du 19 mai au 25 mai

LUNDI

Betteraves en salade
Omelette du chef
Coquillettes
Lou mirabel
Fruits **BIO** de saison

Macédoine Mayonnaise
Boulette de blé façon thaï à la sauce tomate
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Crème à la vanille

Tomate Croc'sel
Sauce mexicaine végétarienne
Riz camarguais **BIO**
Coulommiers
Flan chocolat

Salade de haricots verts
Filet de colin sauce tomate
Purée de pommes de terre
Yaourt Nature
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Salade coleslaw
Haricots rouges à la tomate
Riz camarguais **BIO**
Petit Moulé Nature
Compote pomme fraise

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

Concombre en salade
Filet de colin sauce crème
Pommes de terre persillées
Emmental
Fruits **BIO** de saison

Betteraves en salade
Galette de quinoa à la provençale
Macaronis **BIO**
Brie
Compote de fraises

MERCREDI

Salade de blé **BIO** à l'orientale
Poisson meunière
Poêlée de légumes
Edam
Flan chocolat

Céleri sauce cocktail
Omelette **BIO** au fromage du chef
Riz camarguais **BIO**
Gouda
Compote pomme banane

Salade de pois chiches marocaine
Pavé fromager
Purée aux 3 légumes
Vache picon
Flan vanille nappé caramel

Tomate en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Lentilles au jus
Yaourt nature sucré
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Salade de lentilles aux échalotes
Filet de colin sauce curry
Carottes fraîches **BIO** persillées
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Salade verte fraîche
Blanquette de poisson
Semoule **BIO**
Vache picon
Fruit de saison

VENDREDI

Taboulé **BIO** du chef
Dos de cabillaud sauce citron
Haricots beurre persillés
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Carottes râpées **BIO** au citron
Poisson meunière
Purée de pommes de terre
Yaourt nature
Fruit de saison

Crêpe au fromage
Galette végétale
Ratatouille
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau au yaourt du chef

Coleslaw **BIO** du chef
Omelette du chef
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Carré frais
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 !





Menu sans viande - Déjeuner

Du 26 mai au 01 juin

Du 02 juin au 08 juin

Du 09 juin au 15 juin

Du 16 juin au 22 juin

LUNDI

Salade de pâtes
Colombo de poisson
Courgettes persillées
Gouda
Fruits **BIO** de saison

Pastèque
Chili végétarien
Riz camarguais **BIO**
Tartare nature
Compote pomme framboise

Melon
Filet de colin sauce crème
Pâtes **BIO**
Petit Moulé Nature
Compote pomme abricot

MARDI

Salade verte **BIO**
Fishburger
Pommes noisette et ketchup
Fromage fondu le carré
Donuts

AMERICAIN

Gaspacho maison
Omelette **BIO** au fromage du chef
Pommes de terre persillées
Carré frais **BIO**
Flan vanille nappé caramel

Tomate Croc'sel
Pavé fromager
Purée de pommes de terre
Vache qui rit **BIO**
Fruit de saison

Salade de haricots verts
Œuf dur mayonnaise
Taboulé
Carré frais
Fruits **BIO** de saison

MERCREDI

Céleri rémoulade
Filet de lieu sauce aurore
Pâtes **BIO**
Velouté fruits mixé
Fruit de saison

Carottes râpées vinaigrette
Pois chiches sauce curry (PG)
Semoule **BIO**
Petit suisse sucré
Fruit de saison

Concombre en salade
Chakalaka végétal du chef
Pâtes **BIO**
Edam
Compote de pommes

Céleri sauce cocktail
Boulettes de blé façon thaï
Pommes de terre persillées
Coulommiers
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Concombres sauce bulgare
Poisson meunière
Courgettes au cumin
Brie
Beignet aux pommes

Betteraves en salade
Filet de colin sauce provençale
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
Bûchette mélangée
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées **BIO** au citron
Pois chiches au cumin (plat végétarien)
Riz camarguais
Yaourt Nature
Clafoutis du chef aux cerises

EXPRESSION CERISE

VENDREDI

Taboulé **BIO** du chef
Calamars à la romaine et citron
Ratatouille du chef
Lou mirabel
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Œuf dur mayonnaise
Salade de pâtes
Yaourt nature
Gâteau du chef aux pommes

Salade verte **BIO**
Parmentier de légumes
Vache picon
Crème à la vanille

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 23 JUIN 2025 AU 06 JUILLET 2025

Menu sans viande - Déjeuner

Du 23 juin au 29 juin

Du 30 juin au 06 juil.

LUNDI

Betteraves en salade
Galette végétale
Ratatouille et riz camarguais
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit de saison

Crêpe au fromage
Pois chiches sauce forestière
Haricots verts persillés
Yaourt nature
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Pastèque
Filet de colin sauce citron
Pommes de terre persillées
Vache qui rit **BIO**
Compote de pommes et biscuit

Salade verte **BIO**
Tortellini ricotta épinards
Vache picon
Compote de pomme cassis

MERCREDI

Friand au fromage
Crique à l'emmental
Purée de carottes et pommes de terre
Petit Moulé Nature
Flan vanille nappé caramel

Concombre **BIO** en salade
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre persillées
Gouda
Crème au Caramel

JEUDI

Radis croc'sel
Raviolis aux légumes (stock tampon)
Yaourt nature **BIO**
Gâteau au yaourt du chef

Macédoine Mayonnaise
Calamars à la romaine et citron
Aubergines et courgettes fraîches provençale
Yaourt aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

VENDREDI

Tomate à la Ciboulette
Poisson meunière
Farfalles
Mimolette
Fruits **BIO** de saison

Tomate Croc'sel
Saucisse végétale
Chips
Petit Filou tubes
Fruit de saison
Pain hot dog + Ketchup

VACANCES

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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

