

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Menu sans viande - Déjeuner

	Du 01 sept. au 07 sept.	Du 08 sept. au 14 sept.	Du 15 sept. au 21 sept.	Du 22 sept. au 28 sept.
LUNDI	Betteraves BIO en salade Tortellini épinards sauce tomate Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Melon Filet de colin sauce crème Purée de pommes de terre BIO Vache qui rit Mousse au chocolat	Salade de pâtes BIO Filet de colin sauce curry Carottes fraîches persillées Yaourt nature sucré Fruit de saison	Salade de brocolis vinaigrette Tajine de pois chiches aux légumes Semoule BIO Fromage fondu le carré Compote de fraises
MARDI	Tomate Croc'sel Omelette BIO aux fines herbes Riz camarguais BIO Saint paulin Compote de pommes	Oeuf dur mayonnaise Tajine de pois chiches aux légumes Semoule BIO Petit suisse sucré Fruit de saison	Pico de gallo (tomates, oignons, coriandre, citron) Sauce mexicaine végétarienne Riz camarguais épicé BIO Petit suisse aromatisé Le pastel de tres leche FÊTE DES MONTGOLFIERES	Radis croc'sel Colombo de poisson Pommes de terre persillées Yaourt aromatisé Fruits BIO de saison
MERCREDI	Salade verte BIO Filet de colin sauce curry Haricots beurre persillés Yaourt nature Gâteau aux amandes et coco	Radis croc'sel Poisson pané et citron Macaronis BIO Emmental Compote pomme banane	Taboulé BIO du chef Poisson meunière Piperade Mimolette Flan vanille nappé caramel	Tomate en salade Aiguillettes panée de blé et emmental Polenta Petit suisse sucré Fruits BIO de saison
JEUDI	Salade de pâtes BIO Croq veggie à la tomate Poêlée de légumes Vache picon Fruit de saison	Concombre en salade Omelette BIO du chef Lentilles BIO Yaourt aromatisé Gâteau au chocolat du chef	Salade de pois chiches BIO à la marocaine Filet de colin sauce provençale Choux fleurs persillés Bûchette mélangée Fruit de saison	Carottes râpées vinaigrette Pavé fromager Pâtes BIO Edam Flan vanille
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Filet de lieu sauce ciboulette Boulghour BIO Coulommiers Flan chocolat	Salade mexicaine BIO Filet de lieu sauce citron Courgettes persillées Lou mirabel Fruit de saison	Lentille BIO en salade Crique à l'emmental Ratatouille du chef Gouda Compote de pommes	Concombre en salade Filet de poisson sauce basquaise Duo de légumes (carottes, salsifs) Vache qui rit BIO Gâteau du chef framboise et speculoos

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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Menu sans viande - Déjeuner

	Du 29 sept. au 05 oct.	Du 06 oct. au 12 oct.	Du 13 oct. au 19 oct.
LUNDI	Salade de choux fleur vinaigrette Filet de colin sauce ciboulette Purée de pommes de terre P'tit cottentin nature Compote de pommes BIO	Tomate Croc'sel Tortellini ricotta épinards Yaourt nature Fruit de saison	Carottes râpées et ingrédient mystère Boulettes de blé façon thaï Semoule BIO Petit suisse sucré Compote incognipots HVE SEMAINE DU GOÛT
MARDI	Salade de saison Calamars à la romaine Riz camarguais BIO Tomme blanche Fruit de saison	Taboulé BIO du chef Filet de colin sauce crème Poêlée multicolore (pdt, carottes, courgettes, tomates) Gouda Flan chocolat	Salade de lentilles et son aliment mystère Haricots rouges sauce mystère Fondue de poireaux Lou mirabel Fruits BIO de saison SEMAINE DU GOÛT
MERCREDI	Friand au fromage Galette végétale Brocolis persillés Fromage blanc sucré Fruits BIO de saison	Carottes râpées vinaigrette Boulettes tomate mozzarella Riz camarguais BIO Emmental Compote de poires	Potage de légumes et son aliment mystère Omelette BIO du chef Riz camarguais BIO Vache picon Compote de pommes et saveur mystère du chef SEMAINE DU GOÛT
JEUDI	Céleri sauce cocktail Omelette BIO du chef Ratatouille fraîche / Penne Coulommiers Flan vanille nappé caramel	Betteraves en salade Saucisse végétale Lentilles BIO Yaourt aromatisé Fruit de saison	Céleri râpé frais BIO rémoulade Gratin de pâtes béchamel mystère du chef Fromage mystère Flan vanille nappé caramel SEMAINE DU GOÛT
VENDREDI	Terrine de légumes Filet de colin sauce julienne Jardinière de légumes Yaourt nature BIO Gâteau du chef aux pommes	Salade de pâtes BIO Aiguillettes panée de blé et emmental Haricots verts persillés Carré frais Gâteau du chef au yaourt	Salade de pois chiches BIO à la marocaine Filet de lieu sauce citron Poêlée de légumes Yaourt aromatisé saveur mystère Gâteau chocolat et son aliment mystère 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 :

- 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 !

