



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

Menu sans viande 4 - 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

Lentilles forestières  
Pommes noisettes  
Emmental  
Fruit **BIO** de saison

Tomate en salade  
Bâtonnet croustillant blé et carotte  
Lentilles au jus  
Crème dessert **BIO**

Samoussa de légumes  
Purée de pommes de terre  
Bûchette mélangée  
Compote de pommes **BIO**

Salade de pépinettes  
Crique au Cantal  
Carottes fraîches persillées  
Petit suisse **BIO** aromatisé

MARDI

Macédoine mayonnaise  
Filet de colin sauce tomate  
Semoule **BIO**  
Fruit de saison

Nuggets végétal  
Courgettes fraîches à la sauce tomate  
Lou mirabel  
Fruit **BIO** de saison

Salade de pois chiches **BIO**  
Boulettes tomate mozzarella  
Petits pois carottes aux oignons  
Petit suisse sucré

Filet de colin sauce julienne  
Blé aux oignons  
Camembert **BIO**  
Crème à la vanille

MERCREDI

Tortillas pomme de terre et oignons  
Carottes fraîches persillées  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef aux pommes

Haricots rouges à la tomate  
Riz camarguais **BIO**  
Brie  
Fruit de saison

Filet de colin à la crème  
Pâtes **BIO**  
Fromage fondu le carré  
Flan vanille nappé caramel

Taboulé  
Nuggets végétal  
Purée aux 3 légumes  
Yaourt nature **BIO**

JEUDI

Pavé fromager  
Ratatouille du chef  
Yaourt nature  
Gâteau du chef framboise et speculoos

Lentilles aux oignons  
Riz camarguais **BIO**  
Tomme des Pyrénées  
Compote de pomme cassis

VENREDI

Salade de saison **BIO**  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Compote pomme fraise

Poisson pané et citron  
Haricots verts persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Eclair au chocolat

Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Edam  
Fruit **BIO** de saison

Tomates **BIO** croc'sel  
Fish burger  
Potatoes et ketchup  
Brownies du chef

AMERICAIN

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 26 MAI 2025 AU 22 JUIN 2025 |

Menu sans viande 4 - 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

Lentille **BIO** en salade  
Calamars à la romaine et citron  
Courgettes à la béchamel  
Liégeois au chocolat



Tomate Croc'sel  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Compote de pommes **BIO**



Salade de blé **BIO** à l'orientale  
Dahl de lentilles corails  
Beignets de salsifis  
Crème à la vanille



MARDI

Haricots rouges au paprika  
Pommes de terre sautées  
Tartare nature  
Compote de poires **BIO**



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Pavé fromager  
Petits pois au jus  
Yaourt nature **BIO**



Pastèque  
Surimi  
Salade de pommes de terre  
Compote pomme framboise

Haricots rouges sauce 4 épices  
Pommes vapeur  
Petit suisse sucré  
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Salade de pâtes **BIO**  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Épinards hachés et croûtons  
Fromage blanc nature



Melon  
Tajine de pois chiches  
Semoule **BIO**  
Crème au chocolat



Taboulé  
Galette de quinoa à la provençale  
Carottes fraîches persillées  
Petit suisse **BIO** aromatisé



Melon  
Filet de Colin sauce Armoricaïne  
Bouloghour  
Compote de poires **BIO**



JEUDI

Filet de poisson meunière  
Purée de pommes de terre  
Coulommiers  
Fruit **BIO** de saison



Crêpe aux Champignons  
Omelette **BIO** du chef  
Ratatouille du chef  
Ile flottante



Tomate en salade  
Boulettes tomate mozzarella  
Gratin de courgettes **BIO**  
Gâteau basque



VENREDI

Boulettes tomate mozzarella  
Haricots verts persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Clafoutis aux cerises du chef



Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Tomme grise d'Auvergne  
Fruit **BIO** de saison



EXPRESSION CERISE

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 4 - Déjeuner

Du 23 juin au 29 juin

Du 30 juin au 06 juil.

LUNDI

Samoussa de légumes  
Purée de pommes de terre  
Brie **BIO**  
Flan vanille nappé caramel

Melon **BIO**   
Raviolis de légumes et râpé (ST)   
Compote de pommes et galette ST Michel (ST) 

MARDI

Pastèque **BIO**  
Oeufs durs **BIO** froids  
Salade de pâtes  
Compote pommes pêche

Betteraves en salade (ST)   
Bâtonnet croustillant blé et carotte   
Purée de pommes de terre   
Crème dessert **BIO** 

MERCREDI

Friand au fromage  
Filet de colin sauce tomate  
Ratatouille du chef  
Petit suisse **BIO** aromatisé

Omelette aux fines herbes   
Haricots verts **BIO** persillés   
Mont lacaune   
Gâteau au yaourt du chef 

JEUDI

Galette lentilles boulghour et légumes  
Potatoes et ketchup  
Lou mirabel  
Fruit **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade   
Filet de colin à la crème   
Riz camarguais   
Yaourt nature 

VENDREDI

Tortillas pomme de terre et oignons  
Poêlée campagnarde  
Crème anglaise  
Gâteau au chocolat du chef

Hot dog végétarien   
Chips   
Petit Filou tubes   
Fruit **BIO** de saison 

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 !

