



MENUS '4 SAISONS' | DU 9 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Menu sans viande 4 - Déjeuner

	Du 09 mars au 15 mars	Du 16 mars au 22 mars	Du 23 mars au 29 mars	Du 30 mars au 05 avr.
LUNDI	Crêpe au fromage Poisson pané et citron Carottes fraîches persillées Yaourt nature BIO	Taboulé Boulette végétale BIO à l'italienne Chou fleur à la béchamel Fruits BIO de saison	Salade de pâtes BIO Nugget's végétal et ketchup Haricots verts persillés Liégeois au chocolat	Salade de pois chiches à l'italienne Crique au Cantal Epinards branches et croûtons Crème à la vanille
MARDI	Salade coleslaw BIO Risotto de coquillettes BIO au fromage Crème au chocolat	Filet de poisson meunière et citron Purée de pommes de terre Vache qui rit BIO Crème à la vanille	Filet de colin sauce julienne Semoule BIO Plateau de fromages Fruit	Velouté de légumes du chef Gratin savoyard coquillettes BIO et poireaux Fruits BIO de saison
MERCREDI	Terrine de légumes Paupiette de saumon à la crème Boulghour Fruit	Velouté de courges Falafels menthe coriandre sauce crème Riz camarguais BIO Fromage blanc de brebis	Salade verte BIO Pavé fromager Carottes fraîches persillées Gâteau au chocolat du chef	Aiguillettes panée de blé et emmental Riz camarguais BIO Mimolette Compote pomme abricot
JEUDI	Velouté de légumes du chef Pois chiches aux légumes de couscous Semoule BIO Compote pomme banane	Nuggets de poisson Pommes noisettes Petit suisse BIO aromatisé Eclair au chocolat	Chou blanc BIO en salade Sauce à la mexicaine BIO Macaronis et râpé Petit suisse sucré	Taboulé BIO Filet de lieu sauce oseille Carottes fraîches persillées Fromage blanc BIO
VENDREDI	Filet de colin à l'estragon Brocolis persillés Chanteneige BIO Brownies du chef	Salade de lentilles BIO Blanquette de poisson Jardinière de légumes Compote de pommes	Omelette BIO Petits pois au jus Edam Fruits BIO de saison	Filet de colin basquaise Choux fleur braisés Tartare nature Gâteau de Pâques du chef Oeufs de Pâques en chocolat

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUIS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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'EPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrediénts :

- 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 6 AVRIL 2026 AU 19 AVRIL 2026 |

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 06 avr. au 12 avr.

Du 13 avr. au 19 avr.

LUNDI

Potage de haricots verts
Bâtonnet croustillant blé et carotte
Pommes paillasson
Fruit

MARDI

Calamars à la romaine et citron
Purée aux 3 légumes
Chanteneige BIO
Flan vanille nappé caramel

Salade de lentilles BIO
Pavé fromager
Chou fleur à la béchamel
Crème au chocolat

MERCREDI

Salade de blé à l'orientale
Filet de poisson sauce moutarde
Harcots beurre persillé
Fruit

Filet de poisson meunière et citron
Blé aux oignons
Tomme des Pyrénées
Fruits BIO de saison

JEUDI

Oeuf dur mayonnaise
Gratin de pâtes béchamel au butternut du chef
Fruits BIO de saison

Salade de pois chiches BIO
Paupiette de saumon sauce tomate
Brocolis braisés
Compote pomme pêche

VENDREDI

Boulettes de blé façon thaï sauce aux aïrelles
Pommes vapeur
Yaourt nature BIO
Gâteau à la rhubarbe et aux amandes

Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin sauce armoricaine
Tortis
Cake au Daim 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 :

- Épluchures 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS