

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

### Vernaison s/porc - 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

Poisson pané  
Pommes noisettes  
Tartare ail et fines herbes  
Compote de pommes **BIO**  
Ketchup (dosette)

RENTREE

Carottes râpées **BIO**  
Paupiette de veau au jus  
Purée de pommes de terre  
Yaourt de la ferme du Chambon

Taboulé **BIO** du chef  
Cordon bleu  
Brocolis à la béchamel  
Flan vanille nappé caramel

Betteraves **BIO** en salade  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Pommes vapeur  
Fromage blanc sucré

MARDI

Concombre vinaigrette  
Tajine de poulet au citron  
Semoule **BIO** safranée  
Crème à la vanille

Salade de perles  
Croq veggie à la tomate  
Ratatouille du chef  
Purée de pommes abricots **BIO**

Salade de pommes de terre  
Filet de poisson meunière  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Fruits **BIO** de saison

Quenelles **BIO** sauce blanche  
Epinards hachés à la crème  
Cantal AOP  
Purée pomme fraise

MERCREDI

Chickenwings  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Cantal AOP  
Clafoutis aux abricots du chef

Melon vert  
Filet de colin sauce crème  
Haricots blancs à la tomate  
Petite tomme **BIO** du Trièves

Salade de haricots verts  
Sauté de bœuf au jus  
Torti **BIO**  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)

Nugget's de volaille  
Pommes noisettes  
Vache qui rit **BIO**  
Raisin

JEUDI

Pastèque  
Carbonara végétale **BIO**  
Coquillettes **BIO**  
Yaourt nature

Tortellini épinards sauce provençale  
Saint nectaire AOP  
Fruit de saison

Parmentier végétal  
Saint paulin **BIO**  
Raisin

Salade de haricots blancs  
Poisson pané  
Ratatouille du chef  
Fruits **BIO** de saison

VENDREDI

Tarte chèvre tomate fraîche  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Emmental **BIO**  
Fruit de saison

Calamars à la romaine  
Petits pois au jus  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Gâteau noix de coco du chef

Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)  
La mole poblano (volaille en sauce)  
Riz **BIO**  
Le pastel de tres leche

Sauté de bœuf sauce paprika  
Jardinière de légumes  
Yaourt aromatisé  
Gâteau du chef aux pépites de chocolat

#### 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
- Épices 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

## MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

### Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 29 sept. au 05 oct.

Du 06 oct. au 12 oct.

Du 13 oct. au 19 oct.

LUNDI

Salade iceberg  
Paupiette de veau à la moutarde  
Lentilles au jus  
Crème caramel (Ferme du Chambon)

Taboulé **BIO** du chef  
Rôti de volaille au romarin  
Petits pois au jus  
Petit suisse aromatisé

Carottes râpées et son aliment mystère  
Sauté de bœuf sauce indienne  
Purée de patate douce  
Compote incognipots HVE

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre  
Aiguillettes de poulet sauce curry  
Carottes **BIO** persillées  
Fruit de saison

Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Riz aux petits légumes  
Edam  
Compote pomme abricot

Salade de lentilles et son aliment mystère  
Boulette d'agneau et son aliment mystère  
Choux fleurs persillés  
Fromage blanc **BIO**

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Filet de poisson meunière  
Brocolis à la béchamel  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Brownies du chef

Boulettes de boeuf à la provençale  
Semoule **BIO**  
Bûche du pilat  
Fruit de saison

Pizza au fromage  
Riz **BIO** à la tomate  
Fromage mystère  
Compote de pommes du chef et son aliment mystère

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Velouté de potiron du chef  
Macaronis à la carbonara végétale **BIO**  
Yaourt nature

Filet de lieu sauce citron  
Gratin de courgettes fraîches **BIO**  
Fromage blanc sucré  
Tarte au flan

Filet de poisson sauce corail  
Poêlée de légumes **BIO**  
Yaourt mystère  
Gâteau chocolat et son aliment mystère

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Cube de poisson sauce basquaise  
Riz **BIO**  
Bûchette mélangée  
Compote pommes cassis

Velouté de légumes du chef  
Lasagnes bolognaise  
Fruits **BIO** de saison

Potage de légumes et son aliment mystère  
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef  
Flan vanille

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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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