



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

### Vernaison s/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	Poisson pané Pommes noisettes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes <b>BIO</b> Ketchup (dosette) RENTREE	Carottes râpées <b>BIO</b> Filet de lieu sauce citron Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon	Taboulé <b>BIO</b> du chef Nuggets végétal Brocolis à la béchamel Flan vanille nappé caramel	Betteraves <b>BIO</b> en salade Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc sucré
MARDI	Concombre vinaigrette Tajine de poisson Semoule <b>BIO</b> safranée Crème à la vanille	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef Purée de pommes abricots <b>BIO</b>	Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Poêlée de courgettes fraîches persillées Fruits <b>BIO</b> de saison	Quenelles <b>BIO</b> sauce blanche Epinards hachés à la crème Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI	Galette végétale tomate mozzarella Haricots verts <b>BIO</b> à l'ail Cantal AOP Clafoutis aux abricots du chef	Melon vert Filet de colin sauce crème Haricots blancs à la tomate Petite tomme <b>BIO</b> du Trièves	Salade de haricots verts Filet de poisson sauce julienne Torti <b>BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b> Local (vrac)	Moules à la crème Pommes noisettes Vache qui rit <b>BIO</b> Raisin
JEUDI	Pastèque Carbonara végétale <b>BIO</b> Coquillettes <b>BIO</b> Yaourt nature	Tortellini épinards sauce provençale Saint nectaire AOP Fruit de saison	Parmentier végétal Saint paulin <b>BIO</b> Raisin	Salade de haricots blancs Poisson pané Ratatouille du chef Fruits <b>BIO</b> de saison
VENDREDI	Tarte chèvre tomate fraîche Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental <b>BIO</b> Fruit de saison	Calamars à la romaine Petits pois au jus Yaourt <b>BIO</b> à la vanille Gâteau noix de coco du chef	Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron) Chili sin carne Riz <b>BIO</b> Le pastel de tres leche	Omelette au coulis de tomate 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 :

- 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

FÊTE DES MONTGOLFIERES



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

### Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 29 sept. au 05 oct.

Du 06 oct. au 12 oct.

Du 13 oct. au 19 oct.

LUNDI

Salade iceberg  
Pavé fromager  
Lentilles au jus  
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Taboulé **BIO** du chef  
Filet de colin sauce safranée  
Petits pois au jus  
Petit suisse aromatisé



Carottes râpées et son aliment mystère  
Curry de poisson à l'indienne  
Purée de patate douce  
Compote incognipots HVE



SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre  
Filet de colin 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  
Tortillas pomme de terre et oignons  
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



Pois chiches et légumes couscous  
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

VENREDI

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



Velouté de légumes du chef  
Lasagnes de légumes  
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 :

- 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 !

