

- Nom de la cuisine : SQF-Menu
- Code comptable : C1761-14155
- Date début : 03 novembre 2025
- Date fin : 21 décembre 2025
- Nom de la société : Vernaison
- Mail de la société : cantine.periscolaire@vernaison.fr
- Menus :
 - Vernaison s/porc - Déjeuner

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 03 nov. au 09 nov.

Du 10 nov. au 16 nov.

Du 17 nov. au 23 nov.

Du 24 nov. au 30 nov.

LUNDI

Lasagnes bolognaise
Vache qui rit BIO
Compote de poire



Filet de poisson meunière
Petits pois au jus
Camembert BIO
Fruit



Salade de blé au pistou
Calamars à la romaine
Carottes BIO à la crème BIO
Flan chocolat



Aiguillettes de poulet au thym
Haricots blanc à la tomate
Fromage blanc nature BIO Local (vrac)
Fruit



MARDI

Betteraves BIO en salade
Hachis de lentilles HVE et patate douce
Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris)



Emincé de volaille basquaise
Sémoule BIO
Emmental BIO
Fruit



Salade iceberg
Tarte au fromage fraîche
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Crème caramel (Ferme du Chambon)



MERCREDI

Céleri râpé frais BIO sauce cocktail
Sauté de volaille au curry
Coquillettes BIO
Flan vanille



Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Gouda
Compote de Pommes BIO



Filet de colin sauce oseille
Epinards hachés BIO
Saint paulin
Barre bretonne



Cannelonis à la tomate
Tomme du Trièves BIO
Fruits BIO de saison



JEUDI

Salade de pommes de terre
Oeufs durs BIO piperade
Haricots verts BIO persillés
Fruits BIO de saison



Salade coleslaw
Sauté de bœuf façon bourguignon
Purée de pommes de terre
Crème à la vanille



Velouté de légumes du chef
Omelette nature
Gratin de crozets au fromage à tartiflette
Fruits BIO de saison



Rissolette de veau
Purée de courges
Yaourt nature BIO
Tarte au chocolat



VENDREDI

Filet de colin sauce citron
Riz BIO
Fromage blanc sucré
Gâteau du chef framboise et speculoos



Macédoine Mayonnaise
Ravioli aux légumes
Yaourt nature BIO Local (vrac)



Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches)
Riz BIO du plat complet
Yaourt nature BIO
Gâteau noix de coco du chef



Oeuf dur mayonnaise
Blanquette de poisson
Pâtes BIO
Fruits BIO de saison



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)

SOUS 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'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingédients :

- 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
- Entourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !



MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Vernaision s/porc - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade verte BIO
Poisson pané
Lentilles au jus
Yaourt aromatisé



Pavé fromager
Pommes campagnardes
Tartare ail et fines herbes
Fruits BIO de saison

Brandade de poisson du chef
Cantal
Fruits BIO de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Cordon bleu
Epinards hachés BIO
Fruits BIO de saison



Salade de riz BIO
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Crème onctueuse au chocolat



Salade de boulghour BIO
Crêpe au fromage
Epinards hachés BIO
Compote de pommes



MERCREDI

Céleri râpé frais BIO rémoulade
Gratin de poulet coquillettes BIO et légumes façon basquaise
Flan vanille



Terrine de légumes
Sauté de bœuf façon bourguignon
Boulghour BIO
Petit suisse sucré



Filet de poisson meunière
Haricots verts BIO persillés
Yaourt nature BIO
Donuts



JEUDI

Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre façon Dauphinoise
Cantal
Fruit



Emincé de volaille au jus
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau du chef aux myrtilles



NOËL

VENDREDI

Mafé aux haricots rouges BIO
Yaourt de la ferme du Chambon
Cake au Daim du chef



Velouté de courges
Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO
Petit suisse BIO aromatisé



Carottes râpées BIO
Sauté de bœuf au jus
Coquillettes BIO
Fruit



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



Ingédients :

- 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
- Entourer 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

