

- 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)



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



Emincé de volaille basquaise  
Semoule **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



Rissollette de veau  
Purée de courges  
Yaourt nature **BIO**  
Tarte au chocolat



VENREDI

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



#### 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

### Vernaison 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 Dauphinois  
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



#### 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 !

