

- 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/viande - Déjeuner

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

Vernaison s/viande - 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 au saumon
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

Galette de quinoa à la provençale
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)

Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
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
Curry de poisson à l'indienne
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

Lasagnes ricotta épinards
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
Filet de poisson sauce paprika
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

Nuggets végétal
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
- 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

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

Vernaison s/viande - 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
Boulettes de blé façon thaï
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
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Flan vanille



Terrine de légumes
Quenelle à la sauce tomate
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



Filet de poisson sauce estragon
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau du chef aux myrtilles



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**
Pois chiches et légumes couscous
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 !

