

- 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 - Déjeuner

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

Vernaison - 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
Rôti de porc à la moutarde
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
Croziflette *
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

Terrine de campagne *
Blanquette de poisson
Pâtes **BIO**
Fruits **BIO** de saison



CROZIFLETTE

FÊTE DES LANTERNES

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 - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Rôti de porc aux herbes
Lentilles au jus
Yaourt aromatisé



Chipolatas au jus
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



Chiffonade de rosette
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 !

