



## MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

### Vernaision s/porc - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Lasagnes au saumon  
Chanteneige BIO  
Compote de pommes HVE



Céleri râpé frais BIO rémoulade  
Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate  
Fruit



Salade de haricots verts BIO  
Emincé de volaille Label Rouge au jus  
Lentilles au jus  
Flan chocolat



Salade de pommes de terre  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes persillées  
Yaourt nature BIO



MARDI

Salade de haricots verts BIO  
Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes  
Semoule BIO  
Yaourt nature BIO



Filet de colin sauce citron  
Petits pois au jus  
Tomme du Trièves BIO  
Compote pomme framboise



Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson meunière  
Chou fleur BIO béchamel  
Fruits BIO de saison



Rôti de volaille sauce forestière  
Semoule BIO  
Camembert BIO  
Fruit



MERCREDI

Poisson pané  
Chou fleur à la béchamel  
Edam  
Galette des Rois



Pizza au fromage  
Sauté de volaille sauce forestière  
Poêlé de haricots verts et champignons  
Cake au Daim du chef



Potage crecy  
Omelette nature  
Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette  
Yaourt aromatisé



Salade de perles  
Steak haché au jus  
Brocolis BIO à la béchamel  
Fromage blanc sucré



JEUDI

Hachi Camarguais du chef  
Cantal AOP  
Fruits BIO de saison



Sauté de boeuf sauce tomate  
Carottes fraîches aux petits oignons  
Fromage blanc nature BIO Local (vrac)  
Gâteau basque



Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Cantal AOP  
Compote pomme abricot



Galette végétale tomate mozzarella  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de Pommes BIO



VENDREDI

Salade verte BIO  
Cordon bleu  
Purée aux 3 légumes  
Galette des Rois



Velouté de potiron du chef  
Risotto de coquillettes BIO dès de volaille du chef  
Fruits BIO de saison



Paupiette de veau au jus  
Purée de courges  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Gâteau du chef aux myrtilles



Velouté de légumes du chef  
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
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
- Enfourner 15 min à 200°C

#### PLUS QU'À VOUS RÉGALER !



## MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

### Vernaision s/porc - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

LUNDI

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Crêpe au fromage               |  |
| Epinards hachés <b>BIO</b>     |  |
| Yaourt <b>BIO</b> à la vanille |  |
| Crêpe fraîche sucrée           |  |

 CHANDELEUR

MARDI

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Filet de lieu sauce citron      |  |
| Gratin de pommes de terre façon |  |
| Dauphinois                      |  |
| Tomme du Trièves <b>BIO</b>     |  |
| Fruit                           |  |

MERCREDI

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Salade de blé au pistou         |  |
| Sauté de volaille à la moutarde |  |
| Purée de courges                |  |
| Flan chocolat                   |  |

JEUDI

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Cannelonis à la tomate      |  |
| Chanteneige <b>BIO</b>      |  |
| Fruits <b>BIO</b> de saison |  |

VENDREDI

|  |  |
|--|--|
| Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)                     |  |
| Feijão com arroz (Bolognaise de bœuf + haricot rouge et riz) |  |
| Bolo de fuba du chef   |  |

 CARNAVAL DE RIO

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
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

