

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

Vernaison 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 EPIPHANIE	Pizza au fromage Sauté de volaille sauce forestière Poêlé de haricots verts et champignons Cake au Daim du chef	Potage cressy Omelette nature Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette Yaourt aromatisé TARTIFLETTE	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 RACLETTE
VENDREDI	Salade verte BIO Cordon bleu Purée aux 3 légumes Galette des Rois EPIPHANIE	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

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 !



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

Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille
Crêpe fraîche sucrée



CHANDELEUR

MARDI

Filet de lieu sauce citron
Gratin de pommes de terre façon
Dauphinois
Tomme du Trièves **BIO**
Fruit



MERCREDI

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



JEUDI

Canelonis à la tomate
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

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



CARNAVAL DE RIO

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