

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

Vernaison s/viande - 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**
Croc veggie à la tomate
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

Emincé de pois sauce curry
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Fruit

MERCREDI

Poisson pané
Chou fleur à la béchamel
Edam
Galette des Rois

👑 EPIPHANIE

Pizza au fromage
Filet de poisson 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
Poisson pané
Brocolis **BIO** à la béchamel
Fromage blanc sucré

JEUDI

Rougail de poisson
Riz camarguais
Cantal AOP
Fruits **BIO** de saison

Quenelle à la 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**
Nuggets végétal
Purée aux 3 légumes
Galette des Rois

👑 EPIPHANIE

Velouté de potiron du chef
Mafé aux haricots rouges **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Filet de poisson sauce paprika
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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Vernaison s/viande - 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
Filet de poisson sauce moutarde
Purée de courges
Flan chocolat



JEUDI

Lasagnes ricotta épinards
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison



VENREDI

Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)
Chili sin carne
Riz **BIO**
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