



## 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  
Croq 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  
Sémoule 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  
Sémoule BIO  
Camembert BIO  
Fruit



MERCREDI

Poisson pané  
Chou fleur à la béchamel  
Edam  
Galette des Rois



Pizza au fromage  
Filet de poisson 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

TARTIFLETTE

Salade de perles  
Poisson pané  
Brocoli 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



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



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, curcuma, 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/viande - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

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	

VENDREDI

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)	
Chili sin carne	
Riz BIO	
Bolo de fuba du chef	

 CARNAVAL DE RIO

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

### 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 :

- 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS