

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

### Vernaison - 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  
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



Assortiment de charcuteries\*  
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 |

### Vernaison - 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 !

