

## MENUS '4 SAISONS' | DU 9 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

### Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Tajine de poisson  
Semoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruits **BIO** de saison



Taboulé **BIO**  
Calamars à la romaine  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Fruit



MARDI

Pané de blé fromage et épinards  
Petits pois au jus  
Emmental **BIO**  
Beignet au chocolat



Salade Arlequin (carottes, salade verte, maïs)  
Boulettes de blé façon thaï  
Pommes campagnardes  
Donuts  
Ketchup (dosette)



MARDI GRAS

MERCREDI

Coleslaw **BIO** du chef  
Poisson pané  
Lentilles au jus  
Crème au Praliné



Salade verte  
Omelette **BIO** à la sauce tomate  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Velouté d'épinards  
Brandade de poisson du chef  
Yaourt nature **BIO**



Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**  
Verchicors  
Fruits **BIO** de saison



VENREDI

Oeufs durs **BIO** piperade  
Purée aux 3 légumes  
Bûchette mélangée  
Compote pomme framboise



Filet de poisson meunière  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau du chef au yaourt



#### 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 :

- Épluchures 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 !

