

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 22 MARS 2026 |

Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 23 févr. au 01 mars

Du 02 mars au 08 mars

Du 09 mars au 15 mars

Du 16 mars au 22 mars

LUNDI

Taboulé **BIO**
Roulé au fromage
Haricots verts persillés
Fruit



Salade de pommes de terre
Oeufs durs béchamel
Carottes fraîches **BIO** persillées
Compote pomme framboise



Hachis de lentilles HVE et patate douce
Carré du Trièves **BIO**
Fruit



Filet de poisson sauce crème
Pommes noisettes
Cantal AOP
Compote de Pommes **BIO**



MARDI

Emincé de pois sauce curry
Pommes campagnardes
Camembert **BIO**
Compote de Pommes **BIO**



Salade iceberg
Calamars à la romaine
Petits pois au jus
Yaourt nature **BIO**



Filet de colin sauce oseille
Purée de céleri
Emmental **BIO**
Beignet aux pommes



Salade de riz **BIO**
Filet de poisson meunière
Chou fleur **BIO** béchamel
Petit suisse **BIO** aromatisé



MERCREDI

Filet de colin sauce provençale
Torti **BIO**
Petit Moulé Nature
Fruit



Raviolis au saumon à la sauce tomate
Cantal AOP
Gâteau du chef au yaourt



Salade de blé à l'orientale
Oeufs **BIO** à la béchamel
Brocolis persillés
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Taboulé **BIO**
Croc veggie à la tomate
Ratatouille
Crème onctueuse au chocolat



JEUDI

Filet de poisson sauce corail
Purée de courges
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Gâteau du chef framboise et speculoos



Salade de pâtes **BIO**
Quenelles sauce blanche
Poireaux frais et Pommes de terre
béchamel
Flan vanille



Cubes de saumon sauce aurore
Pommes vapeur
Fromage blanc sucré
Gâteau à la rhubarbe et aux amandes



Feuilleté au chèvre
Purée de carottes
Yaourt nature **BIO**
Barre bretonne



RETOUR DU SOLEIL

VENDREDI

Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Falafels menthe coriandre
Riz **BIO**
Crème vanille ferme du Chambon (vrac)



Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Fourme d'Ambert AOP
Fruit



Pizza fraîche au fromage
Filet de colin sauce citron
Epinards hachés **BIO**
Fruit



Potage parmentier
Gratin savoyard coquillettes **BIO** et poireaux
Fruits **BIO** de saison



TEX MEX

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



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



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 23 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Blanquette de poisson
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature **BIO**



Taboulé **BIO**
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Crèmeux de lentilles HVE et patate douce
au cheddar fondant
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Accras de poisson
Haricots verts **BIO** à l'ail
Yaourt nature
Donuts



MERCREDI

Oeufs durs à la piperade
Farfalles à la tomate
Gouda
Fruits **BIO** de saison



Salade de pois chiches à l'italienne
Pavé fromager
Carottes fraîches **BIO** persillées
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Filet de poisson sauce paëlla
Riz **BIO**
Verchicors **BIO**
Compote pomme abricot



Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



🍪 PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Moules à la crème
Pommes noisettes
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Emincé de pois sauce curry
Penne regate
Carré du Trièves **BIO**
Ananas frais



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 !

