

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 31 août au 06 sept.

Du 07 sept. au 13 sept.

Du 14 sept. au 20 sept.

Du 21 sept. au 27 sept.

LUNDI

Concombre vinaigrette
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO** safranée
Crème à la vanille



Rougail de poisson
Pommes de terre **BIO** vapeur
Brie **BIO**
Purée de pommes abricots **BIO**



Taboulé **BIO**
Nuggets végétal
Brocolis à la béchamel
Crème dessert **BIO**



Betteraves **BIO** en salade
Filet de lieu sauce ciboulette
Pâtes **BIO**
Fromage blanc (ferme du Chambon)



MARDI

Poisson pané
Pommes noisettes
Camembert **BIO**
Purée de Pommes **BIO**
Ketchup (dosette)



Salade de pois chiches **BIO** à la marocaine
Boulette végétale **BIO** à l'italienne
Ratatouille du chef
Yaourt de la ferme du Chambon



Salade de pâtes **BIO**
Poisson façon Fish'n (chips)
Poisson façon Fish'n (chips)
Epinards hachés à la crème
Fruit **BIO** de saison



Quenelles **BIO** sauce blanche
Courgettes persillées
Cantal
Purée de pommes poires **BIO**



RENTREE

MERCREDI

Galette végétale tomate mozzarella
Haricots verts **BIO** à l'ail
Cantal
Clafoutis aux abricots du chef



Melon vert
Pavé fromager
Haricots blancs à la tomate
Brie **BIO**



Salade de haricots verts
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Oeufs durs à la piperade
Ratatouille
Camembert **BIO**
Raisin (sous réserve)



JEUDI

Pastèque
Carbonara végétale **BIO**
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon



Lasagnes ricotta épinards
Saint nectaire AOP
Fruit



Lasagnes de légumes
Saint paulin **BIO**
Raisin (sous réserve)



Poisson pané
Pommes campagnardes
Brie **BIO**
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Croq veggie à la tomate
Courgettes persillées
Emmental **BIO**
Fruit



Tomates fraîches **BIO** rondelle
Calamars à la romaine
Petits pois au jus
Gâteau noix de coco du chef



Perle de blé, carottes et sésame
Filet de poisson sauce tomate cumin coriandre
Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)
Yaourt à la figue (Ferme Désiris)



Salade verte **BIO**
Curry de légumes et Pois chiches
Semoule **BIO**
Gâteau du chef aux pépites de chocolat



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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Pavé fromager
Lentilles au jus
Crème noisette HVE (Ferme du Chambon)

Salade de perles
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes BIO
Yaourt nature BIO

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Poisson sauce crème poivrons rouges
Purée de patate douce
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Coulis de mangues

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Taboulé BIO
Filet de colin sauce curry
Carottes BIO persillées
Fruit

Quenelles BIO à la sauce tomate
Riz à la piperade
Cantal
Compote pomme abricot

Taboulé BIO aux graines de lin
Haricots rouges sauce beurre cacahuète
Carottes BIO persillées
Compote pomme coing

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Brownies du chef

Pois chiches et légumes couscous
Semoule BIO
Bûche du pilat
Fruit

Salade de mâche, fromage et croûtons
Poisson sauce crème citron et aneth
Pâtes Tricolores et Râpé
Milk shake du chef au fromage blanc HVE

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Gaspacho
Macaronis à la carbonara végétale BIO
Yaourt BIO à la vanille

Filet de colin à l'estragon
Petits pois au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Tarte au flan

Salade concombre, tomates et pois chiches
Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais
Gâteau choco noisette du chef

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Filet de poisson sauce basquaise
Riz BIO
Saint nectaire AOP
Purée de Pommes BIO

Velouté de légumes du chef
Lasagnes de légumes
Fruit BIO de saison

Salade de lentilles aux échalotes
Boulettes de blé façon thaï
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Crème caramel (Ferme du Chambon)

SEMAINE DU GOÛT

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS