

MENUS '4 SAISONS' | DU 2 NOVEMBRE 2026 AU 29 NOVEMBRE 2026 |

Vernaison s/viande - Déjeuner

	Du 02 nov. au 08 nov.	Du 09 nov. au 15 nov.	Du 16 nov. au 22 nov.	Du 23 nov. au 29 nov.
LUNDI	Cappelletti ricotta épinards sauce crème Emmental BIO Compote pomme abricot	Salade de perles Omelette Carottes sautées BIO Fruit	Lasagnes de légumes Tomme givrée BIO de Haute-Loire Purée de Pommes BIO	Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Yaourt nature BIO Fruit
MARDI	Betteraves BIO en salade Crèmeux de lentilles HVE et patate douce au cheddar fondant Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris)	Filet de poisson meunière Petits pois au jus Pont L'Evêque AOP Purée de Pommes BIO	Salade de boulghour BIO Calamars à la romaine Duo de haricots beurre et verts Fruit	Salade de lentilles BIO Quenelles BIO sauce blanche Courgettes béchamel Crème caramel (Ferme du Chambon)
MERCREDI	Céleri râpé sauce cocktail Curry de poisson à l'indienne Coquillettes BIO Flan vanille		Oeufs durs béchamel Epinards hachés BIO Tomme du Trièves BIO Barre bretonne	Lasagnes ricotta épinards Douceur Ardéchoise Fruit BIO de saison
JEUDI	Maïs BIO en salade Galette tomate mozzarella Haricots verts persillés Fruit BIO de saison	Salade coleslaw Bolognaise de lentilles BIO Semoule BIO Crème vanille (ferme du Chambon)	Velouté de légumes du chef Picoussel Gratin de crozets Fruit BIO de saison	Nuggets végétal Poêlée de légumes frais BIO (carottes, navets) Fromage blanc (ferme du Chambon) Tarte au flan
VENDREDI	Filet de colin sauce citron Riz BIO Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade verte fraîche Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème (local) Yaourt nature BIO	Houmous de lentilles de corail et châtaignes Poêlée de pommes de terre et topinambourg Fromage blanc (ferme du Chambon) Cocktail de fruits rouges Galettes St Michel	Blanquette de poisson Pâtes BIO Pont L'Evêque AOP Fruit BIO de saison

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 30 NOVEMBRE 2026 AU 20 DÉCEMBRE 2026 |

Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 30 nov. au 06 déc.

Du 07 déc. au 13 déc.

Du 14 déc. au 20 déc.

LUNDI

Salade verte
Poisson pané
Riz **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille



Pavé fromager
Purée de pommes de terre **BIO**
Saint nectaire AOP
Fruit **BIO** de saison



Accras de poisson
Petits pois au jus
Chanteneige **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Boulettes de blé façon thaï
Epinards hachés **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Maïs **BIO** en salade
Filet de colin sauce oseille
Carottes **BIO** persillées
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Salade iceberg
Raviolis aux lentilles carottes **BIO** sauce crème (local)
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Velouté de courges
Lasagnes de légumes
Flan vanille



Oeuf dur mayonnaise
Quenelle à la sauce tomate
Boulghour **BIO**
Yaourt nature **BIO**



Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Donuts
Clémentine et papillote



JEUDI

Moules à la crème
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
Fruit



Filet de poisson sauce estragon
Purée aux 3 légumes
Pont L'Evêque AOP
Gâteau du chef aux myrtilles



VENREDI

Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage
Yaourt de la ferme du Chambon
Cake au Daim du chef



Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé



Salade de choux fleurs **BIO**
Lasagnes de légumes
Yaourt HVE aromatisé fraise (ferme du Chambon)



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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS