

MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Menu standard 5 - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Terrine de campagne et cornichons
Hachi Camarguais du chef
Tartare nature
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Gnocchis gratinés à la provençale
Tomme des Pyrénées
Crème au chocolat

VÉGÉTARIEN

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges
Purée de patate douce
Fromage blanc et coulis de mangue
Fruit **BIO** de saison

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pâtes **BIO**
Omelette **BIO** du chef
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Yaourt aromatisé HVE
Fruit

VÉGÉTARIEN

Taboulé **BIO**
Sauté de volaille sauce forestière
Haricots verts persillés
Yaourt Nature
Fruit **BIO** de saison

Salade de mâche et fromage
Poisson sauce crème citron et aneth
Gratin de pâtes
Chanteneige **BIO**
Milkshake à la grenadine

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Friand au fromage
Paupiette de veau au jus
Purée de courgettes
Tomme blanche
Flan vanille nappé caramel

Concombre en salade
Saucisse de Lozère *
Lentilles **BIO** au jus
Emmental **BIO**
Compote de poires

Taboulé **BIO** aux graines de lin
Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète
Carottes **BIO** persillées
Rondelé aux Noix
Compote de pommes et amande du chef

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Tomate en salade
Sauce carbonara aux lardons *
Pâtes et râpé
Encalat du larzac
Purée de Pommes **BIO**

Macédoine Mayonnaise
Filet de colin sauce oseille
Riz camarguais
Brie
Fruit **BIO** de saison

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

SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Calamars à la romaine et citron
Poêlée provençale
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat

Salade coleslaw
Cordon bleu
Epinards branches et croûtons
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux pommes

Salade de lentilles **BIO**
Emincé de bœuf sauce échalotes
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Tomme des Pyrénées
Crème au Praliné

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 :

- 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 !

