

- Nom de la cuisine : Béziers-Menu
- Code comptable : C1959-30377
- Date début : 22 avril 2024
- Date fin : 07 juillet 2024
- Nom de la société : 1SCO ROGER GAUBIL MAT
- Mail de la société : valerie.ferrando@sangonis.fr
- Nom du menu : Menu sans viande 4 - Déjeuner



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 19 MAI 2024

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 22 avr. au 28 avr.

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Omelette du chef  
Coquillettes  
Lou mirabel  
Fruit **BIO** de saison

Salade de pâtes  
Rigolo au fromage  
Petits pois et carottes au jus  
Fruit **BIO** de saison

Macédoine mayonnaise  
Galette lentilles boulghour et légumes  
Purée de pommes de terre  
Crème au Caramel

Tomate Croc'sel  
Raviolis ricotta épinards sauce verte  
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Salade de blé à l'orientale  
Poisson meunière  
Poêlée de légumes  
Compote de pommes **BIO**

Tomates **BIO** croc'sel  
Omelette **BIO** du chef  
Lentilles au jus  
Compote pomme banane **BIO**

Salade verte **BIO**  
Boulettes tomate mozzarella  
Blé  
Petit suisse aromatisé

Taboulé  
Blanquette de haricots blancs  
Purée aux 3 légumes  
Flan vanille

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade  
Sauce mexicaine végétarienne  
Riz pilaf  
Flan chocolat

Filet de colin sauce curry  
Riz pilaf  
Coulommiers  
Compote pomme fraise

JEUDI

Taboulé  
Filet de poisson à l'italienne  
Carottes **BIO** persillées  
Petit suisse aromatisé

Boulettes de pois chiches  
Riz camarguais **BIO**  
Camembert  
Crème à la vanille

Salade verte **BIO**  
Fishburger  
Pommes noisettes  
Donuts

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Nuggets végétal  
Pommes boulangères  
Gâteau au yaourt du chef

Carottes râpées **BIO**  
Filet de poisson meunière et citron  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Eclair au chocolat

Terrine de légumes  
Filet de hoki nature  
Ratatouille  
Petit suisse **BIO** aromatisé

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 MAI 2024 AU 16 JUIN 2024 |

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Blanquette de haricots blancs  
Purée de pommes de terre  
Gouda  
Compote de pommes **BIO**

 Pastèque  
 Sauce mexicaine végétarienne  
 Pâtes **BIO**  
 Tartare nature

 Melon  
 Aiguillettes panée de blé et emmental  
 Potatoes et ketchup  
Fromage fondu le carré

MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Chili végétarien  
Riz pilaf  
Fruit de saison

  Radis et beurre  
 Boulettes tomate mozzarella  
 Macaronis **BIO**  
Flan vanille

  Gaspacho  
Œuf dur mayonnaise  
Pommes de terre en salade  
Yaourt nature

 Tomate Croc'sel  
Chakalaka végétal du chef  
Riz pilaf  
Fruit de saison

MERCREDI

Curry de lentilles  
Pommes de terre persillées  
Saint paulin  
Compote pomme abricot

  Salade de lentilles aux échalotes  
 Aiguillettes panée de blé et emmental  
Carottes fraîches aux petits oignons  
Fruit **BIO** de saison

 Carottes râpées **BIO**  
Curry de lentilles  
Poêlée de légumes  
 Beignet aux pommes

  Concombre **BIO** en salade  
 Tajine de pois chiches aux légumes  
 Semoule **BIO**  
Compote de pommes

JEUDI

Crêpe au fromage  
Filet de poisson meunière et citron  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Yaourt nature **BIO**

  Salade de tomates **BIO**  
 Filet de poisson sauce curry  
 Haricots verts **BIO** à l'ail  
 Gâteau du chef aux pommes

  Concombre à la ciboulette  
  Tajine de pois chiches aux légumes  
 Boulghour  
 Crème au chocolat

 Filet de hoki nature  
 Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre  
 Bûchette mélangée  
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Salade de pâtes **BIO**  
Tajine de pois chiches aux légumes  
Courgettes persillées  
Gâteau au chocolat du chef

  Salade de saison  
 Omelette du chef  
 Riz à la tomate  
 Yaourt nature **BIO**

 Taboulé **BIO** du chef  
 Filet de hoki nature  
 Ratatouille du chef  
 Fruit **BIO** de saison

  Salade verte **BIO**  
 Surimi (2RL)  
 Salade de pâtes  
 Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 17 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef  
Boulettes de pois chiches  
Haricots verts persillés  
Fruit **BIO** de saison



Salade de pois chiches marocaine  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Jardinière de légumes  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Pizza au fromage  
Salade de haricots verts  
Fruit de saison



MARDI

Pastèque  
Dahl de lentilles (PP)  
Riz pilaf  
Carré frais **BIO**



Quenelle sauce aurore  
Pommes vapeur  
Vache qui rit **BIO**  
Compote de pommes et biscuit



Salade verte **BIO**  
Salade de riz au thon  
Compote de pomme cassis



MERCREDI

Salade de pommes de terre  
Omelette **BIO** du chef  
Courgettes fraîches à la béchamel  
Fruit **BIO** de saison



Melon jaune  
Sauce mexicaine végétarienne  
Pâtes **BIO**  
Petit Moulé Nature



Concombre **BIO** en salade  
Filet de poisson aux épices tandoori  
Pommes de terre persillées  
Crème au Caramel



JEUDI

Salade verte **BIO**  
Filet de poisson froid mayonnaise  
Salade de pâtes au basilic (accompagnement)  
Tarte au flan



Pavé fromager  
Carottes fraîches sautées  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef



Betteraves en salade  
Calamars à la romaine et citron  
Aubergines et courgettes fraîches en gratin  
Gâteau basque



VENREDI

Concombre en salade  
Parmentier pomme de terre végétal  
Crème à la vanille



Tomate à la Ciboulette  
Moquecca de poisson à la brésilienne  
Riz **BIO** / Ratatouille  
Ananas frais



Tomate Croc'sel  
Hot dog mimosa  
Chips  
Petit Filou tubes

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 !

