



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 MARS 2025 AU 30 MARS 2025

Menu sans viande 4 - Déjeuner

	Du 03 mars au 09 mars	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars
LUNDI	Velouté de légumes du chef Tortellini ricotta épinards Yaourt nature BIO	Salade de pois chiches au cumin Boulettes tomate mozzarella Choux fleurs persillés Fruit BIO de saison	Friand au fromage Omelette BIO aux fines herbes Carottes fraîches persillées Fruit BIO de saison	Macédoine mayonnaise Quenelle nature sauce forestière Riz camarguais BIO Flan chocolat
MARDI	Salade verte BIO Poisson meunière Purée de pommes de terre Tomme des Pyrénées	Poisson pané et citron Pommes de terre persillées Brie Compote de poires BIO	Velouté de légumes du chef Filet de colin sauce citron Blé BIO Petit suisse BIO aromatisé	Céleri sauce cocktail Croc veggie à la tomate Macaronis BIO Vache picon
MERCREDI	Céleri rémoulade Aiguillettes panée de blé et emmental Lentilles au jus Compote de pommes BIO	Betteraves BIO en salade Filet de colin sauce 4 épices Boulghour Yaourt nature	Picaussel sauce tomate Poêlée de haricots verts et champignons Petit Moulé Nature Gâteau du chef aux pommes	Salade de blé à l'orientale Poisson meunière Légumes façon wok Fruit BIO de saison
JEUDI	Crêpe au fromage Filet de colin sauce citron Duo de haricots beurre et verts Fruit BIO de saison	Salade de saison Sauce mexicaine végétarienne Riz Tex Mex Crème au Caramel Galette tortilla de blé TEX MEX	Salade de pâtes BIO Galette de quinoa à la provençale Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille	Filet de colin sauce oseille Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Gâteau aux haricots rouges du chef EXPRESSION HARICOT
VENDREDI	Coleslaw BIO du chef Seiches à l'armoricaine Riz camarguais Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Carottes râpées BIO au citron Pavé fromager Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Beignet aux pommes	Pois chiches aux légumes de couscous Semoule BIO Plateau de fromages Compote de pommes	Salade de lentilles aux échalotes Dos de cabillaud sauce citron Carottes fraîches BIO persillées Fruit 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 :

- 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 !





Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Maïs en salade
Poisson meunière
Poêlée de légumes
Vache qui rit **BIO**

Taboulé
Quenelle nature sauce forestière
Choux fleurs persillés
Yaourt nature **BIO**

MARDI

Chili végétarien
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade
Omelette **BIO** du chef
Macaroni
Tomme de Lozère

MERCREDI

Salade de pépinettes
Boulettes végétales
Courgettes persillées
Choux vanille

Salade d'haricots beurre
Poisson meunière
Purée de pommes de terre **BIO**
Flan vanille nappé caramel

JEUDI

Radis émincés
Pois chiches à la tomate
Semoule
Fruit **BIO** de saison

Boulghour en salade
Pois chiches au cumin (plat végétarien)
Poêlée de légumes frais et champignons
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Salade de saison
Cube de saumon en sauce
Macaronis **BIO**
Flan chocolat

Carottes râpées **BIO**
Filet de colin sauce ciboulette
Blé
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat

PAQUES

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 !

