



MENUS '4 SAISONS' | DU 28 AVRIL 2025 AU 25 MAI 2025

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 28 avr. au 04 mai

Du 05 mai au 11 mai

Du 12 mai au 18 mai

Du 19 mai au 25 mai

LUNDI

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

Macédoine Mayonnaise
Boulette de blé façon thaï à la sauce tomate
Semoule **BIO**
Crème à la vanille

Tomate Croc'sel
Sauce mexicaine végétarienne
Riz camarguais **BIO**
Flan chocolat

Filet de colin sauce tomate
Purée de pommes de terre
Yaourt Nature
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Salade coleslaw
Haricots rouges à la tomate
Riz camarguais **BIO**
Compote pomme fraise

Salade verte **BIO**
Rigolo au fromage
Petits pois et carottes au jus
Yaourt aromatisé

Filet de colin sauce crème
Pommes de terre persillées
Emmental
Fruits **BIO** de saison

Galette de quinoa à la provençale
Macaronis **BIO**
Brie
Compote de fraises

MERCREDI

Salade de blé **BIO** à l'orientale
Poisson meunière
Poêlée de légumes
Flan chocolat

Céleri sauce cocktail
Omelette **BIO** au fromage du chef
Riz camarguais **BIO**
Gouda

Salade de pois chiches marocaine
Pavé fromager
Purée aux 3 légumes
Flan vanille nappé caramel

Tomate en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Lentilles au jus
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Salade de lentilles aux échalotes
Filet de colin sauce curry
Carottes fraîches **BIO** persillées
Petit suisse aromatisé

Salade verte fraîche
Blanquette de poisson
Semoule **BIO**
Vache picon

VENREDI

Taboulé **BIO** du chef
Dos de cabillaud sauce citron
Haricots beurre persillés
Petit suisse aromatisé

Carottes râpées **BIO** au citron
Poisson meunière
Purée de pommes de terre
Fruit de saison

Galette végétale
Ratatouille
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau au yaourt du chef

Coleslaw **BIO** du chef
Omelette du chef
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
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 !





BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

MENUS '4 SAISONS' | DU 26 MAI 2025 AU 22 JUIN 2025 |

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 26 mai au 01 juin

Du 02 juin au 08 juin

Du 09 juin au 15 juin

Du 16 juin au 22 juin

LUNDI

Salade de pâtes
Colombo de poisson
Courgettes persillées
Fruits **BIO** de saison

🍷 Pastèque
🍷 Chili végétarien
🍷 Riz camarguais **BIO**
🌱 Compote pomme framboise

Melon
Filet de colin sauce crème
Pâtes **BIO**
Petit Moulé Nature



MARDI

Salade verte **BIO**
Fishburger
Pommes noisette et ketchup
Donuts

🇺🇸 AMERICAIN

🌱 Gaspacho maison
🍷 Omelette **BIO** au fromage du chef
🍷 Pommes de terre persillées
🍷 Carré frais **BIO**

🍷 Tomate Croc'sel
🍷 Pavé fromager
🍷 Purée de pommes de terre
🍷 Vache qui rit **BIO**

Salade de haricots verts
Œuf dur mayonnaise
Taboulé
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

Filet de lieu sauce aurore
Pâtes **BIO**
Velouté fruits mixé
Fruit de saison

🍷 Carottes râpées vinaigrette
🍷 Pois chiches sauce curry (PG)
🍷 Semoule **BIO**
🍷 Petit suisse sucré

🍷 Concombre en salade
🍷 Chakalaka végétal du chef
🍷 Pâtes **BIO**
🍷 Compote de pommes

🍷 Boulettes de blé façon thaï
🍷 Pommes de terre persillées
🍷 Coulommiers
🍷 Fruits **BIO** de saison



JEUDI

Concombres sauce bulgare
Poisson meunière
Courgettes au cumin
Beignet aux pommes

🍷 Filet de colin sauce provençale
🍷 Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
🍷 Bûchette mélangée
🍷 Fruits **BIO** de saison

🍷 Carottes râpées **BIO** au citron
🍷 Pois chiches au cumin (plat végétarien)
🍷 Riz camarguais
🍷 Clafoutis du chef aux cerises

🍷 EXPRESSION CERISE

VENDREDI

Taboulé **BIO** du chef
Calamars à la romaine et citron
Ratatouille du chef
Fruits **BIO** de saison

🍷 Salade verte **BIO**
🍷 Œuf dur mayonnaise
🍷 Salade de pâtes
🍷 Gâteau du chef aux pommes

🌱 Salade verte **BIO**
🍷 Parmentier de légumes
🍷 Crème à la vanille

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 *





Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 23 juin au 29 juin

Du 30 juin au 06 juil.

LUNDI

Betteraves en salade
Galette végétale
Ratatouille et riz camarguais
Yaourt **BIO** à la vanille



Crêpe au fromage
Pois chiches sauce forestière
Haricots verts persillés
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Filet de colin sauce citron
Pommes de terre persillées
Vache qui rit **BIO**
Compote de pommes et biscuit



Salade verte **BIO**
Tortellini ricotta épinards
Compote de pomme cassis



MERCREDI

Friand au fromage
Crique à l'emmental
Purée de carottes et pommes de terre
Flan vanille nappé caramel



Concombre **BIO** en salade
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre persillées
Gouda



JEUDI

Melon
Raviolis aux légumes (stock tampon)
Gâteau au yaourt du chef



Calamars à la romaine et citron
Aubergines et courgettes fraîches provençale
Yaourt aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



VENDREDI

Tomate à la Ciboulette
Poisson meunière
Farfalles
Fruits **BIO** de saison



Saucisse végétale
Chips
Petit Filou tubes
Fruit de saison
Pain hot dog + Ketchup



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 !

