



Du 02 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Crêpe au fromage Calamars à la romaine et citron Chou fleur à la béchamel Crêpe au chocolat CHANDELEUR	Poisson pané et citron Beignets de sautifs Vache qui rit BIO Compote de pommes du chef	Velouté de courges Curry de pois chiches Semoule BIO Fruit	Blanquette de haricots blancs Brocolis braisés Petit suisse BIO Gâteau du chef au yaourt	Chili végétarien BIO Riz camarguais BIO Lou mirlabel Compote de poires BIO
Salade de lentilles BIO Nuggets végétal Petits pois au jus Fruits BIO de saison	Oeuf BIO mayonnaise Filet de colin sauce oseille Pommes vapeur Petit suisse BIO aromatisé	Friand au fromage Pavé fromager Epinards branches et croûtons Crème à la vanille	Sauce à la mexicaine BIO Coquillettes BIO Enclat du lazarc Compote pomme banane BIO	Crique au Cantal Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Edam BIO Fruits BIO de saison	Nems aux légumes Samoussa de légumes Légumes façon wok Compote pomme fraise CHINOIS	Salade de pois chiches BIO Filet de colin meunière Poêlée bretonne BIO (Chou fleur, brocolis) Fruits BIO de saison	Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme) Haricots rouges à la tomate Riz camarguais BIO Bole de fuba du chef CARNAVAL DE RIO	Taboulé BIO Blanquette de poisson Carottes fraîches aux petits oignons Flan vanille nappé caramel

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

RECETTE ANTI-GASPI
Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tomates d'ailleurs sont jetées, par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS DÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingédients :

- Epiluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épiluchures
- 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 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Sco Aniane / St André ss viande - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
Vache picon
Fruits **BIO** de saison

Salade de lentilles **BIO**
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Chou fleur à la béchamel
Petit suisse sucré

Salade de pois chiches **BIO**
Picoussel sauce tomate
Poêlée cordiale
Yaourt Nature

Salade de saison **BIO**
Oeufs durs **BIO**
Pommes vapeur et fromage à raclette
Fruit

MARDI

Taboulé **BIO**
Pavé fromager
Brocolis **BIO** braisés
Bûchette mélangée

Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Semoule **BIO**
Emmental **BIO**
Compote de Pommes **BIO**

Salade de haricots verts
Nuggets végétal
Potatoes et ketchup
Fruit

Velouté de légumes **BIO**
Risotto de coquillettes **BIO** au fromage
Vache qui rit **BIO**

MERCREDI

Lentilles **BIO** sauce tomate
Tortis **BIO** et râpé
Yaourt aromatisé **BIO**
Royaume

Aiguillettes panée de blé et emmental
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Carré frais
Gâteau du chef aux pommes

Velouté de brocolis
Sauce à la mexicaine **BIO**
Pommes vapeur
Fruits **BIO** de saison

Taboulé **BIO**
Filet de colin sauce julienne
Haricots verts persillés
Tartare nature

JEUDI

Potage de potiron
Filet de poisson sauce armoricaine
Riz camarguais **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Velouté de légumes **BIO**
Haricots rouges à la tomate
Riz camarguais
Crème au chocolat

Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Edam **BIO**
Compote pomme banane **BIO**

Salade de lentilles aux échalotes
Omelette **BIO** au fromage
Épinards branches et croûtons
Fromage blanc nature

VENDREDI

Salade de saison **BIO**
Galette de quinoa à la provençale
Purée aux 3 légumes
Galette des Rois

Poisson pané et citron
Haricots blancs à la tomate
Fromage blanc sucré
Fruits **BIO** de saison

Céleri rémoulade
Poisson pané et citron
Choux fleurs persillés
Tarte aux pommes

Filet de colin sauce julienne
Carottes **BIO** persillées
Yaourt aromatisé
Gâteau aux amandes et coco

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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Pincer 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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS