

## MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

### Menu scolaire 30b sans viande - Déjeuner

|          | Du 31 août au 06 sept.                                                                                                     | Du 07 sept. au 13 sept.                                                                                                                  | Du 14 sept. au 20 sept.                                                                                                                                                                            | Du 21 sept. au 27 sept.                                                                                                                       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    |                                                                                                                            | Carottes râpées <b>BIO</b><br>Rougail de poisson<br>Purée de pommes de terre<br>Chanteneige <b>BIO</b><br>Compote de pommes bananes      | Taboulé <b>BIO</b><br>Nuggets végétal<br>Brocolis à la béchamel<br>Camembert<br>Flan vanille nappé caramel                                                                                         | Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Filet de lieu sauce ciboulette<br>Printanière de légumes<br>Fromage blanc (ferme du Chambon)<br>Fruit      |
| MARDI    | Salade iceberg<br>Poisson pané<br>Frites<br>Tartare ail et fines herbes<br>Purée de Pommes <b>BIO</b><br>Ketchup (dosette) | Salade de perles<br>Boulette végétale <b>BIO</b> à l'italienne<br>Ratatouille du chef<br>Yaourt de la ferme du Chambon<br>Fruit          | Salade de pommes de terre<br>Poisson façon Fish'n (chips)<br>Poisson façon Fish'n (chips)<br>Epinards hachés à la crème<br>Mimolette<br>Fruit <b>BIO</b> de saison                                 | Salade de blé au pistou<br>Quenelles <b>BIO</b> sauce blanche<br>Courgettes persillées<br>Cantal<br>Purée pomme fraise                        |
| MERCREDI |                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |
| JEUDI    | Pastèque<br>Carbonara végétale <b>BIO</b><br>Riz <b>BIO</b><br>Yaourt de la ferme du Chambon<br>Gâteau basque              | Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Lasagnes ricotta épinards<br>Saint nectaire AOP<br>Fruit                                              | Duo de céleri <b>BIO</b> et carottes <b>BIO</b><br>rémoulade<br>Lasagnes de légumes<br>Fromage fondu le carré<br>Raisin (sous réserve)                                                             | Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle<br>Poisson pané<br>Pommes campagnardes<br>Vache picon<br>Fruit <b>BIO</b> de saison                      |
| VENDREDI | Macédoine Mayonnaise<br>Croq veggie à la tomate<br>Courgettes persillées<br>Emmental <b>BIO</b><br>Fruit                   | Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle<br>Calamars à la romaine<br>Petits pois au jus<br>Petit suisse sucré<br>Gâteau noix de coco du chef | Perle de blé, carottes et sésame<br>Filet de poisson sauce tomate cumin coriandre<br>Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)<br>Yaourt à la figue (Ferme Désiris)<br>Salade d'oranges | Concombre vinaigrette<br>Curry de légumes et Pois chiches<br>Semoule <b>BIO</b><br>Yaourt aromatisé<br>Gâteau du chef aux pépites de chocolat |

#### 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 !



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

### Menu scolaire 30b sans viande - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Salade iceberg  
Pavé fromager  
Lentilles au jus  
Emmental **BIO**  
Crème noisette HVE (Ferme du Chambon)

Salade de perles  
Filet de lieu sauce citron  
Gratin de courgettes **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)  
Poisson sauce crème poivrons rouges  
Purée de patate douce  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Fruit  
Coulis de mangues

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre  
Filet de colin sauce curry  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage les Fripons  
Fruit

Salade verte  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Riz à la piperade  
Edam  
Compote pomme abricot

Taboulé **BIO** aux graines de lin  
Haricots rouges sauce beurre cacahuète  
Carottes **BIO** persillées  
Tartare cernois  
Compote pomme coing

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

JEUDI

Gaspacho  
Macaronis à la carbonara végétale **BIO**  
Yaourt nature  
Fruit

Tomates en salade  
Filet de colin à l'estragon  
Petits pois au jus  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Tarte au flan

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

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Filet de poisson sauce basquaise  
Purée de pommes de terre  
Bûchette mélangée  
Compote pommes cassis

Velouté de légumes du chef  
Lasagnes de légumes  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison

Salade de lentilles aux échalotes  
Boulettes de blé façon thaï  
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés  
Mimolette  
Crème caramel (Ferme du Chambon)

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS