

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Saint André le Gaz s/viande - Déjeuner

Du 01 sept. au 07 sept.

Du 08 sept. au 14 sept.

Du 15 sept. au 21 sept.

Du 22 sept. au 28 sept.

LUNDI

Courgettes fraîches râpées vinaigrette
Salade iceberg
Poisson pané
Frites
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes **BIO**
Ketchup (dosette)

RENTREE

Carottes râpées **BIO**
Céleri râpé frais rémoulade
Filet de lieu sauce citron
Purée de pommes de terre
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison

Boulghour en salade
Taboulé **BIO** du chef
Nuggets végétal
Brocolis à la béchamel
Camembert
Flan vanille nappé caramel

Betteraves **BIO** en salade
Carottes râpées **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison

MARDI

Concombre vinaigrette
Radis nature
Tajine de poisson
Semoule **BIO** safranée
Tomme du Trièves
Crème à la vanille
Beurre

Salade de perles
Salade de pois chiches **BIO** à la marocaine
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
Chanteneige **BIO**
Purée de pommes abricots **BIO**

Salade de pâtes **BIO**
Salade de pommes de terre
Filet de poisson meunière
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Maïs **BIO** en salade
Salade de blé au pistou
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés à la crème
Cantal AOP
Purée de pommes poires **BIO**

MERCREDI

Salade de riz
Galette végétale tomate mozzarella
Haricots verts **BIO** à l'ail
Cantal AOP
Clafoutis aux abricots du chef

Melon vert
Filet de colin sauce crème
Haricots blancs à la tomate
Tomme du Trièves **BIO**
Flan vanille

Salade de haricots verts
Filet de poisson sauce julienne
Torti **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison

Tomates fraîches **BIO** rondelle
Moules à la crème
Pommes noisettes
Tomme blanche
Raisin

JEUDI

Melon
Pastèque
Carbonara végétale **BIO**
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature
Gâteau basque

Betteraves **BIO** en salade
Salade de choux fleur vinaigrette
Tortellini épinards sauce provençale
Saint nectaire AOP
Fruit de saison

Duo de céleri **BIO** et carottes **BIO** rémoulade
Salade espagnole (ratatouille, poivrons, olives)
Parmentier végétal
Fromage fondu le carré
Raisin

Salade de haricots blancs
Salade de lentilles **BIO**
Poisson pané
Ratatouille du chef
Carré du Trièves **BIO**
Fruits **BIO** de saison

VENDREDI

Macédoine Mayonnaise
Salade de haricots verts **BIO**
Tarte chèvre tomate
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Pamplemousse rose
Tomates fraîches **BIO** rondelle
Calamars à la romaine
Poêlée de légumes **BIO**
Petit suisse sucré
Gâteau noix de coco du chef

Duo de choux frais
Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)
Chili sin carne
Riz **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Le pastel de tres leche

FÊTE DES MONTGOLFIERES

Concombre vinaigrette
Salade verte **BIO**
Omelette au coulis de tomate
Semoule **BIO**
Yaourt aromatisé
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 :

- 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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Saint André le Gaz s/viande - Déjeuner

Du 29 sept. au 05 oct.

Du 06 oct. au 12 oct.

Du 13 oct. au 19 oct.

LUNDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Salade iceberg
Pavé fromager
Lentilles au jus
Emmental **BIO**
Crème caramel (Ferme du Chambon)

Salade de perles
Taboulé **BIO** du chef
Filet de colin sauce safranée
Petits pois au jus
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Carottes râpées et son aliment mystère
Pamplemousse rose
Curry de poisson à l'indienne
Purée de patate douce
Chanteneige **BIO**
Compote incognipots HVE

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre
Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fromage les Fripons
Fruit de saison

Courgettes fraîches râpées vinaigrette
Salade verte
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Livarot AOP
Compote pomme abricot

Boulghour en salade
Salade de lentilles et son aliment mystère
Tortillas pomme de terre et oignons
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO**
Fruits **BIO** de saison

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Salade de riz **BIO**
Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Brownies du chef

Carottes râpées fraîches
Pois chiches et légumes couscous
Gratin de pommes de terre **BIO**
Bûche du pilat
Fruit de saison

Taboulé
Pizza au fromage
Haricots verts **BIO** persillés
Fromage mystère
Compote de pommes du chef et son aliment mystère

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Salade de brocolis vinaigrette
Velouté de potiron du chef
Macaronis à la carbonara végétale **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison

Fenouil sauce tartare
Tomates en salade
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Tarte au flan

Céleri **BIO** rémoulade aux raisins secs
Salade d'haricots beurre
Filet de poisson sauce corail
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt mystère
Gâteau chocolat et son aliment mystère

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Tomates en salade
Cube de poisson sauce basquaise
Riz **BIO**
Saint nectaire AOP
Compote de pommes **BIO** du chef

Macédoine Mayonnaise
Velouté de légumes du chef
Lasagnes de légumes
Pâtes **BIO**
Tomme du Trièves **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Potage de légumes et son aliment mystère
Salade grecque (tomate, concombre, olive noire)
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef
Pont L'Eveque AOP
Flan vanille

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