

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Saint André le Gaz s/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	Pamplemousse rose Radis nature Lasagnes au saumon Chanteneige BIO Compote de pommes HVE Beurre	Carottes râpées fraîches à l'orange Céleri râpé frais BIO rémoulade Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Emmental BIO Fruit	Salade de haricots verts BIO Terrine de légumes Croq veggie à la tomate Lentilles au jus Saint nectaire AOP Flan chocolat	Salade de lentilles BIO aux épices Salade de pommes de terre Filet de lieu sauce ciboulette Carottes persillées Yaourt nature BIO Fruit
MARDI	Coeurs de palmier vinaigrette Salade de haricots verts BIO Curry de pois chiches BIO , tomate et carottes Semoule BIO Yaourt nature BIO Fruits BIO de saison	Salade de lentilles aux échalotes Taboulé BIO Filet de colin sauce citron Petits pois au jus Carré du Trièves Compote pomme framboise	Maïs BIO en salade Salade de blé à l'orientale Filet de poisson meunière Chou fleur BIO béchamel Bûchette mélangée Fruit	Céleri râpé sauce cocktail Chou chinois en salade Emincé de pois sauce curry Semoule BIO Camembert BIO Rocher au coco
MERCREDI	Salade de pâtes BIO Poisson pané Chou fleur à la béchamel Edam Galette des Rois EPIPHANIE	Pizza au fromage Filet de colin sauce curry Poêlé de haricots verts et champignons Vache qui rit BIO Cake au Daim du chef	Potage crecy Omelette nature Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette Yaourt aromatisé Fruits BIO de saison TARTIFLETTE	Salade de perles Poisson pané Brocolis BIO à la béchamel Fromage blanc nature Choux vanille
JEUDI	Macédoine mayonnaise Potage crème de champignons Rougail de poisson Riz camarguais Cantal AOP Flan chocolat	Pamplemousse rose Salade iceberg Quenelle à la sauce tomate Carottes fraîches aux petits oignons Yaourt nature Gâteau basque	Fenouil sauce tartare Salade coleslaw Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto Chanteneige BIO Compote pomme abricot	Chou rouge aux pommes Salade iceberg Galette végétale tomate mozzarella Pommes vapeur Fromage à raclette Compote de Pommes BIO RACLETTE
VENDREDI	Chou blanc frais mayonnaise Salade verte BIO Nuggets végétal Purée aux 3 légumes Yaourt aromatisé Galette des Rois EPIPHANIE	Salade d'endives sauce tartare Velouté de potiron du chef Mafé aux haricots rouges BIO Camembert Fruits BIO de saison	Betteraves BIO en salade Salade de brocolis vinaigrette Filet de poisson sauce paprika Purée de courges Fromage blanc (ferme du Chambon) Gâteau du chef aux myrtilles	Terrine de légumes Velouté de légumes du chef Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Fromage les Fripons Fruit

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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Saint André le Gaz s/viande - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

Carottes râpées fraîches
Fenouil sauce tartare
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Yaourt aromatisé
Crêpe fraîche sucrée



CHANDELEUR

MARDI

Macédoine vinaigrette
Salade de choux fleurs **BIO**
Filet de lieu sauce citron
Gratin de pommes de terre façon
Dauphinois
Mimolette
Fruit



MERCREDI

Salade de blé au pistou
Filet de poisson sauce moutarde
Purée de courges
Verchicors
Flan chocolat



JEUDI

Betteraves en salade
Salade d'haricots beurre
Lasagnes ricotta épinards
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Bolo de fuba du chef



CARNAVAL DE RIO

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