

## MENUS '4 SAISONS' | DU 9 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

### Saint André le Gaz - Déjeuner

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

Salade d'haricots beurre  
Tajine de poulet au citron  
Sémoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruits **BIO** de saison



Taboulé **BIO**  
Calamars à la romaine  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Tartare nature  
Fruit



MARDI

Salade verte **BIO**  
Pané de blé fromage et épinards  
Petits pois au jus  
Emmental **BIO**  
Beignet au chocolat



Salade Arlequin (carottes, salade verte, maïs)  
Steak haché au jus  
Pommes campagnardes  
Camembert **BIO**  
Donuts  
Ketchup (dosette)



MARDI GRAS

MERCREDI

Coleslaw **BIO** du chef  
Nugget's de volaille  
Lentilles au jus  
Gouda  
Crème au Praliné



Salade verte  
Saucisse de Strasbourg  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature **BIO**  
Compote de pommes



JEUDI

Velouté d'épinards  
Brandade de poisson du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit



Betteraves **BIO** en salade  
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**  
Verchicors  
Fruit



VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Boulettes d'agneau au jus  
Purée aux 3 légumes  
Bûchette mélangée  
Compote pomme framboise



Salade de pois chiches à l'italienne  
Chickenwings  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau du chef au yaourt



#### 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 :

- 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

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS