

## MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 22 MARS 2026 |

### Saint André le Gaz - Déjeuner

|          | Du 23 févr. au 01 mars                                                                                                                                                                                                       | Du 02 mars au 08 mars                                                                                                                                                   | Du 09 mars au 15 mars                                                                                                                                                                                        | Du 16 mars au 22 mars                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | Salade de pépinettes<br>Taboulé <b>BIO</b><br>Roulé au fromage<br>Haricots verts persillés<br>Verchicors <b>BIO</b><br>Fruit                                                                                                 | Maïs <b>BIO</b> en salade<br>Salade de pommes de terre<br>Sauté de boeuf aux oignons<br>Carottes fraîches <b>BIO</b> persillées<br>Mimolette<br>Compote pomme framboise | Carottes râpées aux Raisins<br>Salade coleslaw<br>Hachis de lentilles HVE et patate douce<br>Carré du Trièves <b>BIO</b><br>Fruit                                                                            | Radis nature<br>Salade iceberg<br>Emincé de Volaille à la Crème (français)<br>Pommes noisettes<br>Cantal AOP<br>Compote de Pommes <b>BIO</b><br>Beurre                                 |
| MARDI    | Carottes râpées <b>BIO</b><br>Radis nature<br>Colombo de volaille française<br>Pommes campagnardes<br>Brie<br>Compote de Pommes <b>BIO</b><br>Beurre                                                                         | Céleri râpé frais rémoulade<br>Salade iceberg<br>Calamars à la romaine<br>Petits pois au jus<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruit                                       | Pamplemousse rose<br>Salade composée (salade, croûtons, fromage)<br>Sauté de porc aux olives<br>Purée de céleri<br>Tomme blanche<br>Beignet aux pommes                                                       | Salade de perles<br>Salade de riz <b>BIO</b><br>Filet de poisson meunière<br>Chou fleur <b>BIO</b> béchamel<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Fruit                              |
| MERCREDI | Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Boulettes de boeuf sauce tomate<br>Torti <b>BIO</b><br>Petit Moulé Nature<br>Fruit                                                                                                        | Chou blanc <b>BIO</b> mayonnaise<br>Raviolis au saumon à la sauce tomate<br>Cantal AOP<br>Gâteau du chef au yaourt                                                      | Salade de blé à l'orientale<br>Paupiette de veau au jus<br>Brocolis persillés<br>Yaourt nature <b>BIO</b> Local (vrac)<br>Compote de pommes                                                                  | Taboulé <b>BIO</b><br>Croq veggie à la tomate<br>Ratatouille<br>Emmental<br>Crème onctueuse au chocolat                                                                                |
| JEUDI    | Fenouil sauce tartare<br>Salade verte fraîche<br>Filet de poisson sauce corail<br>Purée de courges<br>Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)<br>Gâteau du chef framboise et speculoos                                       | Salade de haricots blancs<br>Salade de pâtes <b>BIO</b><br>Chipolatas au jus<br>Poireaux frais et Pommes de terre béchamel<br>Fromage fondu le carré<br>Flan vanille    | Fenouil sauce tartare<br>Salade verte <b>BIO</b><br>Kjøttkaker (boulettes de viandes) sauce aux aïrelles<br>Pommes vapeur<br>Fromage blanc nature<br>Gâteau à la rhubarbe et aux amandes<br>RETOUR DU SOLEIL | Céleri râpé frais <b>BIO</b> rémoulade<br>Salade composée fraîche (tomates, concombres)<br>Rôti de porc à la moutarde<br>Purée de carottes<br>Vache picon<br>Gâteau à l'ananas du chef |
| VENDREDI | Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)<br>Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)<br>Emincé de volaille (français) à la mexicaine<br>Riz <b>BIO</b><br>Gouda<br>Crème vanille ferme du Chambon (vrac)<br>TEX MEX | Velouté de légumes du chef<br>Pois chiches et légumes couscous<br>Semoule <b>BIO</b><br>Bûchette mélangée<br>Fruit                                                      | Pizza fraîche au fromage<br>Filet de colin sauce citron<br>Epinards hachés <b>BIO</b><br>Tartare nature<br>Fruit                                                                                             | Macédoine vinaigrette<br>Potage parmentier<br>Gratin savoyard coquillettes <b>BIO</b> et poireaux<br>Yaourt <b>BIO</b> à la vanille<br>Fruits <b>BIO</b> de saison                     |

#### 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
- 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 23 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

### Saint André le Gaz - Déjeuner

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

Salade de pépinettes  
Salade de pomme de terre **BIO**  
Paupiette de veau sauce forestière  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit



Maïs en salade  
Taboulé **BIO**  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Epinards hachés **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Salade de brocolis vinaigrette  
Crèmeux de lentilles HVE et patate douce au cheddar fondant  
Pavé frais  
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Carottes râpées fraîches  
Salade iceberg  
Accras de poisson  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Yaourt nature  
Donuts



MERCREDI

Salade d'haricots beurre  
Escalope viennoise  
Farfalles à la tomate  
Gouda  
Fruits **BIO** de saison



Salade de pois chiches à l'italienne  
Sauté de bœuf façon bourguignon  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Fourme d'Ambert AOP  
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Duo de choux frais  
Salade verte **BIO**  
Sauté de volaille sauce paëlla (français)  
Riz **BIO**  
Camembert  
Compote pomme abricot



Concombre frais **BIO** vinaigrette  
Radis en rémoulade  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Flageolets au jus  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Gâteau de Pâques du chef  
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches  
Fenouil sauce tartare  
Moules à la crème  
Frites  
Rondelé nature  
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Macédoine vinaigrette  
Salade d'haricots beurre  
Penne à la carbonara  
Carré du Trièves **BIO**  
Ananas frais



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

#### 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 !

