

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

## Menu scolaire 30b - 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  
Lasagnes au saumon  
Chanteneige BIO  
Compote de pommes HVE

Céleri râpé frais BIO rémoulade  
Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate  
Fromage fondu le carré  
Fruit

Salade de haricots verts BIO  
Nuggets de volaille  
Lentilles au jus  
Saint nectaire AOP  
Flan chocolat

Salade de pommes de terre  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes persillées  
Yaourt nature BIO  
Fruit

MARDI

Salade de haricots verts BIO  
Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes  
Semoule BIO  
Yaourt nature BIO  
Fruits BIO de saison

Taboulé BIO  
Filet de colin sauce citron  
Petits pois au jus  
Carré du Trièves  
Compote pomme framboise

Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson meunière  
Chou fleur BIO béchamel  
Bûchette mélangée  
Fruit

Céleri râpé sauce cocktail  
Rôti de volaille sauce forestière  
Semoule BIO  
Camembert BIO  
Rocher au coco

MERCREDI

JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Hachi Camarguais du chef  
Cantal AOP  
Flan chocolat

Salade iceberg  
Sauté de bœuf sauce tomate  
Carottes fraîches aux petits oignons  
Yaourt nature  
Gâteau basque

Salade coleslaw  
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Chanteneige BIO  
Compote pomme abricot

Salade iceberg  
Assortiment de charcuteries\*  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de Pommes BIO

VENDREDI

Salade verte BIO  
Cordon bleu  
Purée aux 3 légumes  
Yaourt aromatisé  
Galette des Rois

Velouté de potiron du chef  
Risotto de coquillettes BIO dès de volaille du chef  
Camembert  
Fruits BIO de saison

Betteraves BIO en salade  
Paupiette de veau au jus  
Purée de courges  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Gâteau du chef aux myrtilles

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'ÉPILURES 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

## Menu scolaire 30b - Déjeuner

**Du 02 févr. au 08 févr.**

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

CHANDELEUR

Macédoine vinaigrette  
Filet de lieu sauce citron  
Gratin de pommes de terre façon  
Dauphinois  
Mimolette  
Fruit

Betteraves en salade  
 Cannelonis à la tomate  
 Chanteneige **BIO**  
 Fruits **BIO** de saison

Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)  
Feijão com arroz  
Yogurt nature **BIO**  
Bolo de fuba du chef

CARNIVAL DE RIO

## PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

 LOCAL

DU CHEF

## LABELS (EGALIM)

## SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

**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



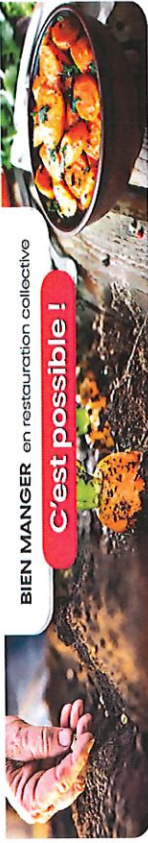
**Ingrédients:**

- Ingrédients.
- Epilures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

### Préparation :

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





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

**Menu scolaire 30b sans 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  
Lasagnes au saumon  
Chanteneige **BIO**  
Compote de pommes HVE

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Fromage fondu le carré  
Fruit

Salade de haricots verts **BIO**  
Croq veggie à la tomate  
Lentilles au jus  
Saint nectaire AOP  
Flan chocolat

Salade de pommes de terre  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes persillées  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

MARDI

Salade de haricots verts **BIO**  
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Taboulé **BIO**  
Filet de colin sauce citron  
Petits pois au jus  
Carré du Trièves  
Compote pomme framboise

Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson meunière  
Chou fleur **BIO** béchamel  
Bûchette mélangée  
Fruit

Céleri râpé sauce cocktail  
Emincé de pois sauce curry  
Semoule **BIO**  
Camembert **BIO**  
Rocher au coco

MERCREDI

JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Rougail de poisson  
Riz camarguais  
Cantal AOP  
Flan chocolat

Salade iceberg  
Quenelle à la sauce tomate  
Carottes fraîches aux petits oignons  
Yaourt nature  
Gâteau basque

Salade coleslaw  
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Chanteneige **BIO**  
Compote pomme abricot

Salade iceberg  
Galette végétale tomate mozzarella  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de Pommes **BIO**

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Nuggets végétal  
Purée aux 3 légumes  
Yaourt aromatisé  
Galette des Rois

Velouté de potiron du chef  
Maté aux haricots rouges **BIO**  
Camembert  
Fruits **BIO** de saison

Butteraves **BIO** en salade  
Filet de poisson sauce paprika  
Purée de courges  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Gâteau du chef aux myrtilles

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**



**Ingédients :**

- 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 |

Menu scolaire 30b sans viande - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

| LUNDI    | <div>Carottes râpées fraîches</div> <div>Crêpe au fromage</div> <div>Epinards hachés <b>BIO</b></div> <div>Yaourt aromatisé</div> <div>Crêpe fraîche sucrée</div> <div>CHANDELEUR</div>                 |  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| MARDI    | <div>Macédoine vinaigrette</div> <div>Filet de lieu sauce citron</div> <div>Gratin de pommes de terre façon Dauphinois</div> <div>Mimolette</div> <div>Fruit</div>                                      |  |
| MERCREDI |                                                                                                                                                                                                         |  |
| JEUDI    | <div>Betteraves en salade</div> <div>Lasagnes ricotta épinards</div> <div>Chantenaille <b>BIO</b></div> <div>Fruits <b>BIO</b> de saison</div>                                                          |  |
| VENDREDI | <div>Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)</div> <div>Chili sin carne</div> <div>Riz <b>BIO</b></div> <div>Yaourt nature <b>BIO</b></div> <div>Bolo de fuba du chef</div> <div>CARNAVAL DE RIO</div> |  |

**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'ÉPILUCHURES DE LÉGUMES**



**Ingédients :**

- Épiluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

**Préparation :**

- Rincer les épiluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

**PLUS QU'À VOUS RÉGALER !**

