



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 12 JANVIER 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 06 janvier au 12 janvier

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
Lasagnes au saumon
Tartare ail et fines herbes
Vache picon
Compote de pommes **BIO**
Compote de pommes coings



MARDI

Salade iceberg
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Petit suisse aromatisé
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

Salade de pâtes **BIO**
Poisson pané
Chou fleur à la béchamel
Edam
Galette des Rois



 EPIPHANIE

JEUDI

Velouté de légumes du chef
Sauté de boeuf aux oignons
/Filet de poisson sauce julienne
Riz **BIO**
Cantal AOP
Mimolette
Flan chocolat
Flan vanille nappé caramel **BIO**



VENDREDI

Chou blanc frais mayonnaise
Salade verte **BIO**
Cordon bleu
/Nuggets végétal
Purée aux 3 légumes
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Yaourt aromatisé
Galette des Rois



 EPIPHANIE

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 13 JANVIER 2025 AU 19 JANVIER 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 13 janvier au 19 janvier

LUNDI

Radis noirs et carottes râpés
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Fromage fondu de Brebis
Saint paulin **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Chiffonade de rosette et cornichons
Salade de lentilles aux échalotes
Filet de colin sauce citron
Petits pois **BIO** au jus
Carré du Trièves **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Compote de pommes coings
Compote pomme framboise



MERCREDI

Endives entières pour salade
Sauce tartare
Sauté de volaille sauce forestière
/ Pavé fromager
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Vache qui rit **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



JEUDI

Velouté de potiron du chef
Boulettes d'agneau sauce orientale
/ Paupiette de poisson à l'orientale
Torti **BIO** Fromage râpé
Camembert
Pont L'Eveque AOP
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



VENREDI

Pamplemousse rose
Salade iceberg
Quenelle à la sauce tomate
Haricots verts à l'ail
Yaourt aromatisé
Yaourt nature
Gâteau basque



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)



MENUS '4 SAISONS' | DU 20 JANVIER 2025 AU 26 JANVIER 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 20 janvier au 26 janvier

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Terrine de légumes
Parmentier végétal
Saint nectaire AOP
Tomme blanche
Flan chocolat
Flan vanille nappé caramel **BIO**
Mayonnaise (flacon)



MARDI

Saucisson à l'ail et cornichons
/Salade de blé à l'orientale
Filet de poisson meunière
Epinards hachés **BIO**
Bûchette mélangée
Fromage bleu **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

Potage crecy
Tartiflette
/Galette végétale tomate mozzarella
Gran de pommes de terre au fromage à tartiflette
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison



TARTIFLETTE

JEUDI

Coleslaw **BIO** du chef
Fenouil sauce tartare
Nugget's de volaille
/Pavé fromager
Lentilles au jus
Cantal AOP
Emmental
Compote de poires du chef



VENREDI

Betteraves **BIO** en salade
Salade de brocolis vinaigrette
Paupiette de veau au jus
/Crêpe aux champignons
Purée de courges
Fromage blanc sucré
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux myrtilles



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



MENUS '4 SAISONS' | DU 27 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 27 janvier au 02 février

LUNDI

Taboulé
Filet de lieu sauce ciboulette
Haricots verts **BIO** persillés
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Carottes râpées fraîches
Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Sauté de volaille au caramel
/ Emincé de pois sauce curry
Riz aux légumes façon wok
Bûchette mélangée
Camembert **BIO**
Rocher au coco



🍡 NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Salade de perles
Boeuf Braisé
/ Poisson pané
Brocolis **BIO** à la béchamel
Fromage blanc nature
Choux vanille



JEUDI

Salade verte
Assortiment de Charcuterie *
/ Galette végétale tomate mozzarella
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote de pommes **BIO**
Purée pomme fraise



🧀 RACLETTE

VENREDI

Terrine de légumes
Velouté de légumes du chef
Tortellini ricotta épinards sauce verte
Fromage râpé
Edam
Saint nectaire AOP
Fruit **BIO** de saison
Fruit 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 :

- 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 09 FÉVRIER 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 03 février au 09 février

LUNDI

Oeuf dur et mayonnaise (flacon)
Sauté de volaille à la moutarde
/Tarte aux légumes
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Gouda
Verchicors **BIO**
Crème vanille (ferme du Chambon)
Flan chocolat



MARDI

Macédoine vinaigrette
Salade de choux fleurs **BIO**
Stifado de boeuf
/Calamars à la romaine
Jeunes carottes au jus
Mimolette
Tomme du Trièves **BIO**
Fruit **BIO** de saison - Fruit de saison



MERCREDI

Betteraves en salade
Hachis parmentier du chef
/ Lasagnes ricotta épinards
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Terrine de légumes
Terrine de poisson
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Riz **BIO** à la tomate
Chanteneige **BIO**
Fromage fondu de Brebis
Compote de poires du chef



 **EXPRESSION POISSON**

VENREDI

Carottes râpées **BIO**
Endives entières pour salade sauce tartare
Crêpe au fromage
Epinards hachés à la crème
Chantilly
Crêpe fraîche sucrée



 **CHANDELEUR**

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 10 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 10 février au 16 février

LUNDI

Pâté en croûte
/Salade d'haricots beurre
Tajine de poulet au citron
/Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Fromage blanc nature
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison - Fruit de saison



MARDI

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



MERCREDI

Coleslaw **BIO** du chef
Nugget's de volaille
/Poisson pané
Lentilles au jus
Gouda
Crème pralinée



JEUDI

Potage crecy
Brandade de poisson du chef
Petit suisse sucré
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Pizza au fromage
Boulettes d'agneau au jus
/Oeufs durs **BIO** piperade
Purée aux 3 légumes
Bûchette mélangée
Livarot AOP
Compote de pommes bananes
Compote pomme framboise



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 17 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 17 février au 23 février

LUNDI

Salade de pépinettes
Taboulé **BIO** du chef
Calamar à la romaine
Carottes **BIO** persillées
Comté AOP
P'tit cottentin ail et fines herbes
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Salade verte
Steack haché au jus
/Tarte au fromage
Potatoes Ketchup (flacon)
Camembert
Fromage bleu **BIO**
Crème dessert **BIO** -Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Accras de poisson
Saucisse de Strasbourg
*/Omelette **BIO** à la sauce tomate*
Purée de pommes de terre
Yaourt nature **BIO**
Compote de pommes



JEUDI

Velouté de potiron du chef
Blanquette de veau façon a l'ancienne
*/Bolognaise végétale **BIO***
Torti **BIO** Fromage râpé
Saint paulin **BIO**
Verchicors
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



VENREDI

Terrine de campagne
/Salade de pois chiches à l'italienne
Chickenwings
/Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Fromage blanc aromatisé
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau au yaourt du chef



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

