



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

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 10 mars au 16 mars

LUNDI

Maïs en salade
Taboulé **BIO** du chef
Crique au cantal
Haricots verts persillés
Bûchette mélangée
Verchicors **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Carottes râpées **BIO**
Pamplemousse rose
Colombo de volaille
//Omelette au coulis de tomate
Purée de pommes de terre **BIO**
Brie
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO** - Compote pommes coings



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Sauté de boeuf sauce tomate
//Filet de colin sauce provençale
Torti **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



JEUDI

Salade verte fraîche
Saucisson à l'ail et cornichons
Filet de poisson sauce corail
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Fromage blanc nature
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Gâteau à l'ananas du chef



VENDREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Chili sin carne
Wings de poulet à la mexicaine
Riz **BIO**
Gouda
Saint paulin **BIO**
Crème onctueuse au chocolat
Crème vanille (ferme du Chambon)



 **TEX MEX**

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 MARS 2025 AU 23 MARS 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 17 mars au 23 mars

LUNDI

Salade de boulghour **BIO**
Thon mayonnaise
Sauté de boeuf aux oignons
//Oeufs durs béchamel
Carottes fraîches **BIO** persilléesMimolette
Saint nectaire AOP
Compote pomme framboise
Purée de pommes bananes **BIO**



MARDI

Salade iceberg
Terrine de campagne et cornichons
Calamars à la romaine
Lentilles au jus
Fromage blanc aromatisé
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Cantal AOP
Gâteau au yaourt du chef



JEUDI

Salade de haricots blancs
Salade de pâtes **BIO**
Chipolatas au jus
//Quenelles sauce blanche
Pommes noisettes
Bûche du pilat
Carré du Trièves **BIO**
Flan vanille



VENREDI

Salade verte fraîche
Velouté de légumes du chef
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Bûchette mélangée
Fourme d'Ambert AOP
Tarte aux pommes



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 24 MARS 2025 AU 30 MARS 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 24 mars au 30 mars

LUNDI

Salade coleslaw
Taboulé
Boulettes de blé façon thaï
Petits pois et carottes au jus
Edam
Verchicors **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Maïs en salade
Salade verte **BIO**
Sauté de porc aux olives
// Cubes de poisson sauce à l'oseille
Riz **BIO**
Camembert **BIO**
Tomme blanche
Beignet aux pommes - Fruit de saison



MERCREDI

Salade de blé à l'orientale
Tarte au fromage
Brocolis persillés
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Compote de pommes



JEUDI

Macédoine vinaigrette
Salade de haricots verts **BIO**
Cordon bleu
Nuggets végétal
Farfalles à la tomate
Saint nectaire AOP
Tomme grise d'Auvergne
Gâteau aux haricots rouges du chef

 **EXPRESSION HARICOT**



VENREDI

Pizza fraîche au fromage
Filet de colin sauce citron
Epinards hachés **BIO**
Fromage blanc nature
Velouté fruits mixé
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison
Croûtons



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 31 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avril

LUNDI

Radis nature et beurre
Salade iceberg
Emincé de volaille à la crème
//Filet de poisson sauce crème
Pommes noisettes
Carré du Trièves **BIO**
Coulommiers
Compote de pommes **BIO** du chef



MARDI

Salade de perles
Salade de riz **BIO**
Croq veggie à la tomate
Chou fleur **BIO** béchamel
Petit suisse **BIO** aromatisé
Petit suisse sucré
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

Taboulé **BIO** du chef
Filet de poisson meunière
Ratatouille
Emmental
Crème dessert chocolat



JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Chiffonade de rosette
Boeuf Braisé
//Filet de poisson sauce tomate basilic
Légumes frais pot au feu
Fromage blanc nature
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit **BIO** de saison - Fruit de saison



VENREDI

Friand au fromage
Pamplemousse rose
Rôti de porc à la moutarde
//Curry de légumes et Pois chiches
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
Mimolette
Gâteau du chef framboise et speculoos
Fromage râpé



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 07 AVRIL 2025 AU 13 AVRIL 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 07 avril au 13 avril

LUNDI

Salade de pépinettes
 Salade de pomme de terre **BIO**
 Paupiette de veau sauce forestière
 //Blanquette de poisson
 Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
 Velouté fruits mixé
 Yaourt nature **BIO**
 Choux vanille - Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
 Salade cajun
 Roulé au fromage
 Petits pois au jus
 Livarot AOP
 Tomme grise d'Auvergne
 Crème caramel (Ferme du Chambon)
 Flan vanille



MERCREDI

Salade d'haricots beurre
 Escalope viennoise
 //Oeufs durs à la piperade
 Pommes forestines
 Gouda
 Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Chiffonade de rosette
 Salade verte **BIO**
 Poulet sauce paëlla
 //Chili sin carne
 Riz safrané **BIO**
 Camembert
 Verchicors **BIO**
 Pêches au sirop - Purée pomme abricot **BIO**



VENREDI

Carottes râpées fraîches
 Salade de lentilles aux échalotes
 Poisson pané
 Purée de patate douce
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
 Petit suisse aromatisé
 Gâteau du chef à la fleur d'oranger
 Ketchup (flacon)



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 14 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 14 avril au 20 avril

LUNDI

Maïs en salade
Taboulé **BIO** du chef
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO** croûtons
Edam
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Mortadelle et cornichons
Salade iceberg
Accras de Poisson
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fromage blanc nature
Petit suisse **BIO** aromatisé
Donuts



MERCREDI

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



JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Concombre vinaigrette
Boulettes d'agneau sauce tomate
// Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Yaourt aromatisé
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau de Pâques du chef - Oeufs de Pâques en chocolat **PAQUES**



VENREDI

Macédoine vinaigrette
Salade d'haricots beurre
Penne à la carbonara
// Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé
Brie
Carré du Trièves **BIO**
Ananas frais
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 *

