



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 \*

