



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

Menu Chaponnay - Déjeuner

	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars	Du 31 mars au 06 avr.
LUNDI	Taboulé BIO du chef Crique au cantal Haricots verts persillés Verchicors BIO Fruit de saison	Thon mayonnaise Sauté de boeuf aux oignons //Oeufs durs béchamel Carottes fraîches BIO persillées Mimolette Compote pomme framboise	Salade coleslaw Boulettes de blé façon thaï Petits pois et carottes au jus Verchicors BIO Fruit de saison	Radis nature Emincé de volaille à la crème //Filet de poisson sauce crème Pommes noisettes Carré du Trièves BIO Compote de pommes BIO du chef Beurre
MARDI	Carottes râpées BIO Colombo de volaille //Omelette au coulis de tomate Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO	Salade iceberg Calamars à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature BIO Fruit de saison	Salade verte BIO Sauté de porc aux olives //Cubes de poisson sauce à l'oseille Riz BIO Tomme blanche Beignet aux pommes	Salade de perles Croq veggie à la tomate Chou fleur BIO béchamel Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison
MERCREDI				
JEUDI	Saucisson à l'ail et cornichons //Salade verte Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Gâteau à l'ananas du chef	Salade de pâtes BIO Chipolatas au jus //Quenelles sauce blanche Pommes noisettes Carré du Trièves BIO Flan vanille	Salade de haricots verts BIO Cordon bleu //Nuggets végétal Farfalles à la tomate Saint nectaire AOP Gâteau aux haricots rouges du chef Fromage râpé	Céleri râpé frais BIO rémoulade Boeuf Braisé //Filet de poisson sauce tomate basilic Légumes frais pot au feu Yaourt BIO à la vanille Fruit BIO de saison
VENREDI	Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Wings de poulet à la mexicaine //Chili sin carne Riz BIO Gouda Crème vanille (ferme du Chambon)	Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Tarte aux pommes	Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés BIO Fromage blanc nature Fruit de saison Croûtons	Friand au fromage Rôti de porc à la moutarde //Curry de légumes et Pois chiches Coquillettes BIO Cantal AOP 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

 LOCAL
  DU CHEF
  LABELS (EGALIM)

//Alternative sans porc, sans viande
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



Menu Chaponnay - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Paupiette de veau sauce forestière
//Blanquette de poisson
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature **BIO**
Choux vanille



Taboulé **BIO** du chef
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Croûtons



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Roulé au fromage
Petits pois au jus
Tomme grise d'Auvergne
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Salade iceberg
Accras de Poisson
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fromage blanc nature
Donuts



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**
Poulet sauce paëlla
//Chili sin carne
Riz safrané **BIO**
Camembert
Pêches au sirop



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



🍪 PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Poisson pané
Purée de patate douce
Petit suisse aromatisé
Gâteau du chef à la fleur d'oranger
Ketchup (flacon)



Macédoine vinaigrette
Penne à la carbonara
//Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé
Carré du Trièves **BIO**
Ananas frais



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 !

