

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Vourles - Déjeuner

Du 03 nov. au 09 nov.

Du 10 nov. au 16 nov.

Du 17 nov. au 23 nov.

Du 24 nov. au 30 nov.

LUNDI

Lasagnes bolognaise
Vache qui rit **BIO**
Fruit

Filet de poisson meunière
Petits pois au jus
Camembert **BIO**
Fruit

Salade de blé au pistou
Calamars à la romaine
Carottes **BIO** à la crème **BIO**
Flan chocolat

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Sauté de volaille à la dijonnaise (local)
Haricots blanc à la tomate
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)

MARDI

Oeuf dur mayonnaise
Hachis de lentilles HVE et patate douce
Salade verte (accompagnement)
Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris)

Emincé de volaille basquaise (français)
Semoule **BIO**
Saint nectaire AOP
Fruit

Salade iceberg
Tarte au fromage fraîche
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Crème caramel (Ferme du Chambon)

MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Sauté de volaille au curry
Coquillettes **BIO**
Flan vanille

Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Gouda
Fruit

Salade de pâtes tricolores
Filet de colin sauce oseille
Epinards hachés **BIO**
Fromage blanc nature

Cannellonis à la tomate
Tomme du Trièves **BIO**
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Salade de pommes de terre
Rôti de porc à la moutarde
Haricots verts **BIO** persillés
Fruits **BIO** de saison
Dés de fromage

Salade coleslaw
Sauté de bœuf façon bourguignon
Purée de pommes de terre
Crème à la vanille

Velouté de légumes du chef
Croziflette *
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées **BIO**
Tajine de boeuf
Purée de courges
Tarte au chocolat
Dés de fromage

VENREDI

Duo de choux frais
Filet de colin sauce citron
Riz **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos
Dés de fromage

Ravioli aux légumes
Salade verte fraîche (accompagnement)
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Beignet au chocolat

Carottes râpées et coriande
Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches)
Riz **BIO** du plat complet
Gâteau noix de coco du chef
Dés de fromage

Terrine de campagne *
Blanquette de poisson
Pâtes **BIO**
Fruits **BIO** de saison
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 :

- Épluchures 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Vourles - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Rôti de porc aux herbes
Lentilles au jus
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)



Chipolatas au jus
Pommes campagnardes
Saint nectaire AOP
Fruits **BIO** de saison



Brandade de poisson du chef
Cantal
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Sauté de bœuf au paprika
Epinards hachés **BIO**
Fruits **BIO** de saison
Billes de mozzarella



Salade de riz **BIO**
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Crème onctueuse au chocolat



Salade de boulghour **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Compote de pommes



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Gratin de poulet coquillettes **BIO** et légumes façon basquaise
Flan vanille



Carottes râpées fraîches
Sauté de bœuf façon bourguignon
Boulghour **BIO**
Petit suisse sucré



Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Fruit
Dés de fromage



JEUDI

Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
Cantal
Fruit



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Emincé de poulet au jus
Purée aux 3 légumes
Gâteau du chef aux myrtilles
Dés de fromage



VENREDI

Salade verte fraîche
Mafé aux haricots rouges **BIO**
Cake au Daim du chef
Dés de fromage



Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Fruit
Fromage râpé



Carottes râpées **BIO**
Sauté de bœuf au jus
Coquillettes **BIO**
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



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 !

