

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)  
Sémoule **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

Cannelonis 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 bœuf  
Purée de courges  
Tarte au chocolat  
Dés de fromage



VENDREDI

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



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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

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 boeuf 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 Dauphinoise  
Cantal  
Fruit



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



NOËL

VENDREDI

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



#### Ingédients :

- 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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS