

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Vourles - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Pamplemousse rose
Lasagnes au saumon
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes HVE

Filet de poisson sauce moutarde
Ecrasé de pommes de terre fraîches
Emmental **BIO**
Fruit

Emincé de volaille aux herbes (français)
Lentilles au jus
Saint nectaire AOP
Fruits **BIO** de saison

Salade de pommes de terre
Filet de lieu sauce ciboulette
Carottes persillées
Fruits **BIO** de saison
Dés de fromage

MARDI

Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Salade iceberg
Friand au fromage
Petits pois au jus
Carré du Trièves
Compote pomme framboise

Salade de blé à l'orientale
Filet de poisson meunière
Chou fleur **BIO** béchamel
Fruit

Céleri râpé sauce cocktail
Rôti de volaille sauce forestière
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**

MERCREDI

Poisson pané
Chou fleur à la béchamel
Edam
Galette des Rois

Sauté de volaille au curry
Poêlé de haricots verts et champignons
Vache qui rit **BIO**
Cake au Daim du chef

Potage crecy
Tartiflette
Fruits **BIO** de saison

Salade de perles
Steak haché au jus
Brocolis **BIO** à la béchamel
Fromage blanc nature

EPIPHANIE

TARTIFLETTE

JEUDI

Gardianne de boeuf français
Riz camarguais
Cantal AOP
Fruit

Salade iceberg
Sauté de boeuf sauce tomate
Semoule **BIO**
Yaourt nature

Salade coleslaw
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
Chanteneige **BIO**
Compote pomme abricot

Assortiment de charcuteries*
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Fruit

RACLETTE

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Cordon bleu
Purée aux 3 légumes
Galette des Rois
Billes de mozzarella

Velouté de potiron du chef
Boulettes d'agneau sauce orientale
Coquillettes **BIO**
Fruits **BIO** de saison
Fromage râpé

Goulash hongroise **BIO**
Purée de courges
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau du chef aux myrtilles

Velouté de légumes du chef
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Fruit
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
- 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Vourles - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

Carottes râpées fraîches
Crêpe au fromage
Gnocchis
Crêpe fraîche sucrée



CHANDELEUR

MARDI

Chipolatas au jus
Gratin de pommes de terre façon
Dauphinois
Mimolette
Fruit



MERCREDI

Salade de blé au pistou
Sauté de bœuf façon bourguignon
Purée de courges
Flan chocolat



JEUDI

Salade de lentilles aux échalotes
Filet de poisson sauce ensoleillée
Haricots verts BIO persillés
Fruits BIO de saison



VENDREDI

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Feijão com arroz
Bolo de fuba du chef
Dés de fromage type Féta



CARNAVAL DE RIO

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS