

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Vourles - Déjeuner

Du 31 août au 06 sept.

Du 07 sept. au 13 sept.

Du 14 sept. au 20 sept.

Du 21 sept. au 27 sept.

LUNDI

Concombre vinaigrette
Tajine de poulet au citron
Semoule **BIO** safranée
Crème à la vanille



Paupiette de veau au jus
Purée de pommes de terre
Chanteneige **BIO**
Fruit



Taboulé **BIO**
Sauté de porc au curry **BIO**
Brocolis à la béchamel
Fruit



Filet de lieu sauce ciboulette
Printanière de légumes
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Poisson pané
Frites
Tartare ail et fines herbes
Fruit **BIO** de saison
Ketchup (dosette)



RENTREE

Salade de perles
Boulette végétale **BIO** à l'italienne
Ratatouille du chef
Yaourt de la ferme du Chambon



Salade de pommes de terre
Poisson façon Fish'n (chips)
Epinards hachés à la crème
Fruit **BIO** de saison
Dés de fromage type Féta



Salade de blé au pistou
Quenelles **BIO** sauce blanche
Courgettes persillées
Fruit
Dés de fromage



MERCREDI

Omelette
Lentilles vertes **BIO** au jus
Cantal
Clafoutis aux abricots du chef



Melon vert
Pavé fromager
Haricots blancs à la tomate
Brie **BIO**



Sauté de bœuf au jus
Riz **BIO**
Yaourt aromatisé
Fruit



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Blanquette de volaille à l'ancienne
Ratatouille
Raisin (sous réserve)
Billes de mozzarella



JEUDI

Pastèque
Sauté de bœuf au jus
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon



Macaronis **BIO** à la carbonara
Salade iceberg (accompagnement)
Saint nectaire AOP
Fruit



Duo de céleri **BIO** et carottes **BIO**
rémoulade
Lasagnes de légumes
Raisin (sous réserve)
Dés de fromage



Rôti de porc aux herbes
Pommes campagnardes
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Croq veggie à la tomate
Courgettes persillées
Emmental **BIO**
Fruit



Tomates fraîches **BIO** rondelle
Sauté de bœuf sauce paprika
Petits pois au jus
Gâteau noix de coco du chef
Billes de mozzarella



Perle de blé, carottes et sésame
Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande
Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)
Yaourt à la figue (Ferme Désiris)



Concombre vinaigrette
Sauté de bœuf sauce paprika
Semoule **BIO**
Yaourt aromatisé



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
- 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Vourles - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Paupiette de veau à la moutarde
Lentilles au jus
Crème noisette HVE (Ferme du Chambon)

Salade de perles
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes BIO
Yaourt nature BIO

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges
Purée de patate douce
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Coulis de mangues

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre
Sauté de volaille sauce curry
Carottes BIO persillées
Fruit
Dés de fromage type Féta

Salade verte
Quenelles BIO à la sauce tomate
Riz à la piperade
Compote pomme abricot
Dés de fromage type Féta

Taboulé BIO aux graines de lin
Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète
Carottes BIO persillées
Fruit
Dés de fromage type Féta

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Stifado de boeuf
Brocolis à la béchamel
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Brownies du chef

Merguez à l'orientale
Semoule BIO
Bûche du pilat
Fruit

Salade de mâche, fromage et croûtons
Poisson sauce crème citron et aneth
Pâtes Tricolores et Râpé
Milk shake du chef au fromage blanc HVE

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Gaspacho
Macaronis à la carbonara végétale BIO
Salade iceberg (accompagnement)
Yaourt nature

Tomates en salade
Sauté de volaille au basilic
Petits pois au jus
Tarte au flan

Salade concombre, tomates et pois chiches
Risotto de petit épeautre, crèmeux de courgettes aux fromages frais
Yaourt aromatisé
Gâteau choco noisette du chef

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Filet de poisson sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Fruit

Rôti de boeuf paleron (VBF)
Torti BIO
Vache picon
Fruit BIO de saison

Salade de lentilles aux échalotes
Emincé de bœuf sauce échalotes
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Crème caramel (Ferme du Chambon)

SEMAINE DU GOÛT

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
- 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