



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

Vourles s/viande - 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  
Fruit de saison

Salade de boulghour BIO  
Oeufs durs béchamel  
Carottes fraîches BIO persillées  
Fruit de saison

Tortillas pomme de terre et oignons  
Petits pois et carottes au jus  
Verchicors BIO  
Fruit BIO de saison

Radis nature  
Filet de poisson sauce crème  
Pommes noisettes  
Carré du Trièves BIO  
Beurre

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



MARDI

Carottes râpées fraîches BIO aux raisins  
Omelette au coulis de tomate  
Purée de pommes de terre BIO  
Camembert BIO

Salade iceberg  
Calamars à la romaine  
Lentilles au jus  
Yaourt nature BIO

Cubes de poisson sauce à l'oseille  
Purée de céleri  
Camembert BIO  
Beignet aux pommes

Salade de riz BIO  
Croq veggie à la tomate  
Chou fleur BIO béchamel  
Petit suisse BIO aromatisé

MERCREDI

Betteraves BIO en salade  
Filet de colin sauce provençale  
Torti BIO  
Petit suisse BIO aromatisé

Chou blanc BIO mayonnaise  
Pavé fromager  
Purée de courges  
Gâteau au yaourt du chef

Salade de blé à l'orientale  
Tarte au fromage  
Brocolis persillés  
Yaourt nature BIO Local (vrac)

Taboulé BIO du chef  
Filet de poisson meunière  
Ratatouille  
Crème dessert chocolat

INGRÉDIENTS :

- Epeluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

PRÉPARATION :

- Rincer les épeluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

JEUDI

Filet de poisson sauce corail  
Printanière de légumes  
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)  
Gâteau à l'ananas du chef

Salade de pâtes BIO  
Quenelles sauce blanche  
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel  
Flan vanille nappé caramel BIO

Nuggets végétal  
Farfalles à la tomate  
Saint nectaire AOP  
Gâteau aux haricots rouges du chef

Filet de poisson sauce tomate basilic  
Légumes frais pot au feu  
Yaourt BIO à la vanille  
Banane BIO

EXPRESSION HARICOT

VENDREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Chili sin carne  
Riz BIO  
Crème vanille (ferme du Chambon)

Pois chiches et légumes couscous  
Sémoule BIO  
Fourme d'Ambert AOP  
Fruit de saison

Pizza fraîche au fromage  
Filet de poisson froid mayonnaise  
Epinards hachés BIO  
Fruit de saison

Chou blanc BIO mayonnaise  
Curry de légumes et Pois chiches  
Coquillettes BIO  
Gâteau du chef framboise et speculoos

TEX MEX

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 07 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025 |

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**  
Blanquette de poisson  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Yaourt nature **BIO**



Quenelles **BIO** sauce blanche  
Riz **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Roulé au fromage  
Petits pois au jus  
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Filet de poisson sauce safranée  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Donuts



MERCREDI

Oeufs durs à la piperade  
Torti **BIO**  
Chanteneige **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Salade de pois chiches à l'italienne  
Pavé fromager  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Chili sin carne  
Riz safrané **BIO**  
Verchicors **BIO**  
Fruit de saison



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  
Filet de lieu sauce citron  
Purée de patate douce  
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



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



Ingrediénts :

- 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 \*