

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 01 sept. au 07 sept.

Du 08 sept. au 14 sept.

Du 15 sept. au 21 sept.

Du 22 sept. au 28 sept.

LUNDI

Poisson pané
Frites
Brie **BIO**
Fruit de saison
Ketchup (dosette)
Sirop de grenadine

RENTREE

Carottes râpées **BIO**
Filet de lieu sauce citron
Purée de pommes de terre
Yaourt de la ferme du Chambon

Taboulé **BIO** du chef
Nuggets végétal
Brocolis à la béchamel
Flan vanille nappé caramel

Carottes râpées **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Pommes vapeur
Fromage blanc nature

MARDI

Concombre vinaigrette
Tajine de poisson
Semoule **BIO** safranée
Crème à la vanille

Salade de perles
Croc veggie à la tomate
Ratatouille du chef
Fruit de saison
Dés de fromage

Salade de pommes de terre
Filet de poisson meunière
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Fruits **BIO** de saison
Dés de fromage type Féta

Salade de blé au pistou
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés à la crème
Fruit de saison
Dés de fromage

MERCREDI

Omelette nature
Lentilles au jus
Cantal AOP
Clafoutis aux abricots du chef

Melon vert
Filet de colin sauce crème
Haricots blancs à la tomate
Petite tomme **BIO** du Trièves

Filet de poisson sauce julienne
Tortil **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Moules à la crème
Pommes noisettes
Tomme blanche
Raisin

JEUDI

Pastèque
Carbonara végétale **BIO**
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature

Tortellini épinards sauce provençale
Boulghour **BIO**
Saint nectaire AOP
Fruit de saison

Duo de céleri **BIO** et carottes **BIO**
rémoulade
Parmentier végétal
Raisin
Dés de fromage

Salade de lentilles **BIO**
Poisson pané
Ratatouille du chef
Fruits **BIO** de saison
Dés de fromage type Féta

VENDREDI

Tarte chèvre tomate fraîche
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruit de saison

Tomates fraîches **BIO** rondelle
Calamars à la romaine
Petits pois au jus
Gâteau noix de coco du chef
Billes de mozzarella

Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)
Chili sin carne
Riz **BIO**
Le pastel de tres leche

Concombre vinaigrette
Omelette au coulis de tomate
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



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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 29 sept. au 05 oct.

Du 06 oct. au 12 oct.

Du 13 oct. au 19 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Filet de poisson sauce ensoleillée
Pommes de terre **BIO** vapeur
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Filet de colin sauce safranée
Pépinettes
Tomme grise d'Auvergne
Fruit de saison



Carottes râpées et son aliment mystère
Curry de poisson à l'indienne
Purée de patate douce
Compote incognipots HVE



SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison
Dés de fromage type Féta



Salade verte
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Riz aux petits légumes
Yaourt nature **BIO**



Salade de lentilles et son aliment mystère
Tortillas pomme de terre et oignons
Choux fleurs persillés
Fruit de saison
Dés de fromage type Féta



SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Brownies du chef



Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Bûche du pilat
Fruit de saison



Pizza au fromage
Riz **BIO** à la tomate
Fromage mystère
Compote de pommes du chef et son aliment mystère



SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Velouté de potiron du chef
Macaronis à la carbonara végétale **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison



Tomates en salade
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Tarte au flan



Filet de poisson sauce corail
Petits pois au jus
Yaourt mystère
Gâteau chocolat et son aliment mystère



SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Cube de poisson sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée



Filet de poisson sauce paprika
Torti **BIO**
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruits **BIO** de saison



Potage de légumes et son aliment mystère
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef
Mimolette
Fruit de saison



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



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