

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

Vourles s/viande - 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

Croq veggie à la tomate
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
Emincé de pois sauce curry
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**

MERCREDI

Poisson pané
Chou fleur à la béchamel
Edam
Galette des Rois

Filet de colin sauce curry
Poêlé de haricots verts et champignons
Vache qui rit **BIO**
Cake au Daim du chef

Potage cressy
Omelette nature
Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette
Fruits **BIO** de saison

Salade de perles
Poisson pané
Brocolis **BIO** à la béchamel
Fromage blanc nature

EPIPHANIE

TARTIFLETTE

JEUDI

Rougail de poisson
Riz camarguais
Cantal AOP
Fruit

Salade iceberg
Quenelle à la sauce tomate
Semoule **BIO**
Yaourt nature

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

Galette végétale tomate mozzarella
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Fruit

RACLETTE

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Nuggets végétal
Purée aux 3 légumes
Galette des Rois
Billes de mozzarella

Velouté de potiron du chef
Mafé aux haricots rouges **BIO**
Coquillettes **BIO**
Fruits **BIO** de saison
Fromage râpé

Filet de poisson sauce paprika
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

EPIPHANIE

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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

Carottes râpées fraîches
Crêpe au fromage
Gnocchis
Crêpe fraîche sucrée



CHANDELEUR

MARDI

Filet de lieu sauce citron
Gratin de pommes de terre façon
Dauphinois
Mimolette
Fruit



MERCREDI

Salade de blé au pistou
Filet de poisson sauce moutarde
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

Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)
Chili sin carne
Riz BIO
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