

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 22 MARS 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

	Du 23 févr. au 01 mars	Du 02 mars au 08 mars	Du 09 mars au 15 mars	Du 16 mars au 22 mars
LUNDI	Taboulé BIO Roulé au fromage Haricots verts persillés Fruit	Salade de pommes de terre Oeufs durs béchamel Carottes fraîches BIO persillées Compote pomme framboise Dés de fromage	Hachis de lentilles HVE et patate douce Salade iceberg (accompagnement) Carré du Trièves BIO Fruit	Radis nature Filet de poisson sauce crème Pommes noisettes Cantal AOP Beurre
MARDI	Carottes râpées BIO Emincé de pois sauce curry Pommes campagnardes Brie	Salade iceberg Calamars à la romaine Petits pois au jus Yaourt nature BIO	Maïs en salade Coeur de merlu sauce oseille Purée de céleri Fromage blanc nature	Salade de perles Filet de poisson meunière Chou fleur BIO béchamel Petit suisse BIO aromatisé
MERCREDI	Betteraves BIO en salade Filet de colin sauce provençale Torti BIO Fruit Fromage râpé	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson sauce paprika Pommes de terre BIO vapeur Gâteau du chef au yaourt	Salade de blé à l'orientale Oeufs BIO à la béchamel Brocolis persillés Yaourt nature BIO Local (vrac)	Croq veggie à la tomate Riz BIO Emmental Compote de poires du chef
JEUDI	Salade verte fraîche Filet de poisson sauce corail Purée de courges Gâteau du chef framboise et speculoos Dés de fromage	Salade de pâtes BIO Omelette nature Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille	Salade verte BIO Cubes de saumon sauce aurore Pommes vapeur Gâteau à la rhubarbe et aux amandes Dés de fromage type Féta RETOUR DU SOLEIL	Céleri râpé frais BIO rémoulade Feuilleté au chèvre Purée de carottes Barre bretonne Dés de fromage type Féta
VENDREDI	Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme) Poisson à la mexicaine Riz BIO Crème vanille ferme du Chambon (vrac) TEX MEX	Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Fruit	Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés BIO Fruit Croûtons	Potage parmentier Gratin savoyard coquillettes BIO et poireaux Fruits BIO de saison

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 :

- 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 23 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 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**
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Crèmeux de lentilles HVE et patate douce
au cheddar fondant
Salade iceberg (accompagnement)
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Radis nature
Filet de poisson sauce safranée
Purée de patate douce
Yaourt nature
Beurre



MERCREDI

Oeufs durs à la piperade
Farfalles à la tomate
Gouda
Fruits **BIO** de saison



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



JEUDI

Filet de poisson sauce paëlla
Riz **BIO**
Camembert
Fruit



Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



🍪 PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Moules à la crème
Frites
Gâteau du chef à la fleur d'oranger
Dés de fromage type Féta



Emincé de pois sauce curry
Penne regate
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



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 !

