



MENUS '4 SAISONS' | DU 20 AVRIL 2026 AU 17 MAI 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

	Du 20 avr. au 26 avr.	Du 27 avr. au 03 mai	Du 04 mai au 10 mai	Du 11 mai au 17 mai
LUNDI	Filet de colin sauce 4 épices Ratatouille Pont L'Evêque AOP Fruits BIO de saison	Omelette au coulis de tomate Purée aux 3 légumes et pommes de terre Cantal AOP Fruits BIO de saison	Roulé au fromage Petits pois au jus Fromage fondu le carré Fruit	Maïs BIO en salade Dés de fromage Oeufs BIO à la béchamel Epinards hachés BIO Melon
MARDI	Salade de blé à l'orientale Dés de fromage Tortillas pomme de terre et oignons Chou fleur BIO béchamel Fruit	Carottes râpées BIO Pané de blé fromage et épinards Lentilles au jus Yaourt nature BIO	Lasagnes de légumes Salade iceberg (accompagnement) Yaourt nature Compote pommes cassis	Courgettes fraîches râpées vinaigrette Brandade de poisson Salade verte (accompagnement) Crème caramel (Ferme du Chambon)
MERCREDI	Salade verte fraîche Filet de lieu sauce ciboulette Semoule BIO Flan chocolat	Tomates BIO et maïs BIO en salade Billes de mozzarella Blanquette de poisson Courgettes persillées Gâteau du chef au yaourt	Carottes râpées BIO Poisson pané Pommes noisettes Flan vanille	Filet de poisson sauce tomate basilic Torsades Bûchette mélangée Fruit
JEUDI	Salade de pâtes BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Carottes fraîches BIO persillées Yaourt HVE aromatisé fraise ferme du Chambon (vrac)	Concombre vinaigrette Filet de colin sauce provençale Pommes campagnardes Crème onctueuse au chocolat	Taboulé BIO Crêpes au fromage Haricots beurre à l'ail Yaourt BIO à la vanille	
VENDREDI	Salade marocaine (concombre, tomate, cumin, coriandre) Dés de fromage type Féta Nuggets végétal Pommes noisettes Gâteau du chef à la fleur d'oranger			

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
- 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 18 MAI 2026 AU 14 JUIN 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

	Du 18 mai au 24 mai	Du 25 mai au 31 mai	Du 01 juin au 07 juin	Du 08 juin au 14 juin
LUNDI	Lasagnes de légumes Salade iceberg (accompagnement) Carré du Trièves BIO Compote pomme abricot		Salade de perles Œuf dur mayonnaise Salade de Haricots Beurre et Maïs Fromage blanc (ferme du Chambon)	Concombres frais à la ciboulette Blanquette de poisson Printanière de légumes Fromage blanc BIO
MARDI	Filet de poisson sauce crème Pommes paillasson Vache qui rit BIO Pastèque BIO	Salade de lentilles BIO Crique au cantal Piperade Yaourt nature BIO	Salade verte BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Semoule BIO Crème dessert BIO	Gaspacho Pizza fraîche recette grecque Pommes de terre en salade Yaourt aromatisé
MERCREDI	Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Dés de fromage type Féta Pavé fromager Carottes persillées Fruits BIO de saison	Filet de colin sauce curry Purée de pommes de terre BIO Gouda Fruit	Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco Coquillettes BIO Coulommiers Melon	Carottes râpées BIO Filet de colin sauce curry Blé Gâteau du chef au citron Dés de fromage
JEUDI	Salade de pommes de terre Calamars à la romaine Petits pois au jus Yaourt de la ferme du Chambon	Blanquette de poisson Semoule BIO Chanteneige BIO Melon	Salade de pois chiches à l'italienne Dés de fromage Quenelles BIO à la sauce tomate Ratatouille Fruits BIO de saison	Salade de pâtes BIO Dés de fromage type Féta Boulettes de blé façon thaï Courgettes fraîches à la béchamel Fruit
VENDREDI	Chili sin carne Riz BIO Tomme blanche Fruit	Salade de blé au pistou Dés de fromage Omelette au coulis de tomate Ratatouille Fruits BIO de saison	Coleslaw BIO du chef Fishburger Frites Yaourt à boire Ketchup (dosette)	Filet de poisson sauce tomate basilic Torti BIO Emmental BIO 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 15 JUIN 2026 AU 5 JUILLET 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

	Du 15 juin au 21 juin	Du 22 juin au 28 juin	Du 29 juin au 05 juil.
LUNDI	Salade de blé au pistou Galette lentilles boulghour et légumes Gratin de légumes du jardin Crème vanille ferme du Chambon (vrac)	Tomate BIO à la croque Bolognaise végétale BIO Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon	Moules à la crème Frites Emmental BIO Compote
MARDI	Maïs en salade Dés de fromage Filet de poisson meunière Brocolis à la béchamel Fruits BIO de saison	Croque fromage exquis (végétarien) Macédoine vinaigrette Chanteneige BIO Pastèque	Salade de pois chiches BIO à la marocaine Dés de fromage type Féta Tortillas pomme de terre et oignons Haricots verts Fruits BIO de saison
MERCREDI	Concombres frais en salade Tajine de poisson Frites Fromage blanc BIO	Salade de pâtes tricolores Dés de fromage Omelette BIO Courgettes fraîches à la béchamel Fruits BIO de saison	Melon Nuggets végétal Pâtes BIO Yaourt nature
JEUDI	Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage Salade verte fraîche (accompagnement) Yaourt nature BIO Fruit	Thon Mayonnaise Pommes de terre en salade Saint nectaire AOP Fruits BIO de saison	Betteraves en salade Ravioli aux légumes Salade verte fraîche (accompagnement) Flan vanille nappé caramel BIO
VENDREDI	Melon Oeufs durs Ketchup (dosette) Salade de pâtes BIO Fromage blanc aromatisé	Salade marocaine (concombre, tomate, cumin, coriandre) Dés de fromage type Féta Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Gâteau à l'orange et cannelle	

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 !



FÊTE DES ROSES

ETE

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS