

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI	Concombre vinaigrette Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO safranée Crème à la vanille	Rougail de poisson Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Fruit	Taboulé BIO Nuggets végétal Brocolis à la béchamel Fruit	Filet de lieu sauce ciboulette Printanière de légumes Fromage blanc (ferme du Chambon) Fruit BIO de saison
MARDI	Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Fruit BIO de saison Ketchup (dosette) RENTREE	Salade de perles Boulette végétale BIO à l'italienne Ratatouille du chef Yaourt de la ferme du Chambon	Salade de pommes de terre Poisson façon Fish'n (chips) Epinards hachés à la crème Fruit BIO de saison Dés de fromage type Féta	Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Courgettes persillées Fruit Dés de fromage
MERCREDI	Omelette Lentilles vertes BIO au jus Cantal Clafoutis aux abricots du chef	Melon vert Pavé fromager Haricots blancs à la tomate Brie BIO	Chili sin carne Riz BIO Yaourt aromatisé Fruit	Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Blanquette de poisson Ratatouille Raisin (sous réserve) Billes de mozzarella
JEUDI	Pastèque Carbonara végétale BIO Riz BIO Yaourt de la ferme du Chambon	Lasagnes ricotta épinards Salade iceberg (accompagnement) Saint nectaire AOP Fruit	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Lasagnes de légumes Raisin (sous réserve) Dés de fromage	Galette tomate mozzarella Pommes campagnardes Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Croq veggie à la tomate Courgettes persillées Emmental BIO Fruit	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Gâteau noix de coco du chef Billes de mozzarella	Perle de blé, carottes et sésame Filet de poisson sauce tomate cumin coriandre Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris) ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE	Concombre vinaigrette Curry de légumes et Pois chiches 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
- 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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Pavé fromager
Lentilles au jus
Crème noisette HVE (Ferme du Chambon)

Salade de perles
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes BIO
Yaourt nature BIO

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Poisson sauce crème poivrons rouges
Purée de patate douce
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Coulis de mangues

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin sauce curry
Carottes BIO persillées
Fruit
Dés de fromage type Féta

Salade verte
Quenelles BIO à la sauce tomate
Riz à la piperade
Compote pomme abricot
Dés de fromage type Féta

Taboulé BIO aux graines de lin
Haricots rouges sauce beurre cacahuète
Carottes BIO persillées
Fruit
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

Salade de mâche, fromage et croûtons
Poisson sauce crème citron et aneth
Pâtes Tricolores et Râpé
Milk shake du chef au fromage blanc HVE

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Gaspacho
Macaronis à la carbonara végétale BIO
Salade iceberg (accompagnement)
Yaourt nature

Tomates en salade
Filet de colin à l'estragon
Petits pois au jus
Tarte au flan

Salade concombre, tomates et pois chiches
Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais
Yaourt aromatisé
Gâteau choco noisette du chef

SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Filet de poisson sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Fruit

Filet de poisson sauce paprika
Torti BIO
Vache picon
Fruit BIO de saison

Salade de lentilles aux échalotes
Boulettes de blé façon thaï
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Crème caramel (Ferme du Chambon)

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 !

