



Menu Castelnau mater - Déjeuner

Du 07 juil. au 13 juil.

Du 14 juil. au 20 juil.

Du 21 juil. au 27 juil.

Du 28 juil. au 03 août

LUNDI

Lentille **BIO** en salade  
Pavé fromager  
Carottes fraîches persillées  
Purée de pommes de terre  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

🇫🇷 🌱

🌱 VÉGÉTARIEN

Salade de pommes de terre aux échalotes  
Poisson pané et citron  
Blé  
Courgettes persillées  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruits **BIO** de saison

🇫🇷 🌱 🌱 🌱 🌱

Radis et beurre  
Saucisse de Lozère \*  
Piperade  
Purée de pommes de terre  
Fromage blanc **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

🇫🇷 🌱 🌱 🌱 🌱

MARDI

Melon **BIO**  
Sauté de bœuf à l'ancienne  
Haricots verts persillés  
Macaronis  
Chanteneige  
Flan chocolat

🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Taboulé  
Nuggets végétal  
Carottes fraîches persillées  
Petits pois au jus  
Emmental  
Fruits **BIO** de saison

🇫🇷 🌱 🌱 🌱 🌱

🌱 VÉGÉTARIEN

Carottes râpées vinaigrette  
Chili con carne  
Piperade  
Riz camarguais **BIO**  
Tomme grise d'Auvergne  
Crème dessert **BIO**

🇫🇷 🌱 🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

🇺🇸 AMÉRICAIN

Tomate en salade  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Boullghour  
Courgettes persillées  
Brie  
Glace bâtonnet

🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

🌱 VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Friand au fromage  
Boulettes d'agneau sauce orientale  
Courgettes persillées **BIO**  
Semoule  
Lou mirabel  
Fruit de saison

🇫🇷 🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Salade de saison  
Filet de poisson sauce ensoleillée  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Riz camarguais **BIO**  
P'tit cottentin ail et fines herbes  
Glace petit pot

🇫🇷 🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Salade verte **BIO**  
Emincés de veau 4 épices  
Macaronis  
Tomate provençale  
Chanteneige  
Compote de pomme framboise

🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Carottes râpées vinaigrette  
Sauté de volaille LR aux olives  
Coquillettes  
Ratatouille du chef  
Edam  
Fruits **BIO** de saison

🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🌱

JEUDI

Nems aux légumes  
Sauté de volaille au caramel  
Légumes façon wok  
Riz camarguais **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Rocher au coco

🇫🇷 🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

🇨🇳 CHINOIS

Tomate en salade  
Goulash hongrois  
Poêlée de légumes  
Pommes de terre persillées  
Gouda  
Compote de Pommes **BIO**

🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Melon **BIO**  
Oeuf dur **BIO**  
Salade de haricots verts  
Taboulé  
Yaourt nature **BIO**  
Donuts

🇫🇷 🌱 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🌱

🌱 VÉGÉTARIEN

Pastèque  
Sauté de bœuf RAV sauce tomate  
Poêlée forestière  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Compote pomme abricot

🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

VENDREDI

Concombre en salade  
Filet de colin sauce provençale  
Pâtes **BIO**  
Tomate provençale  
Coulommiers  
Compote de pomme aux 4 épices du chef

🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Pastèque  
Omelette **BIO** du chef  
Boullghour  
Ratatouille du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef aux pépites de chocolat

🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Crêpe au fromage  
Sauté de volaille à la crème  
Carottes **BIO** persillées  
Pommes de terre persillées  
Tomme des Pyrénées  
Fruit de saison

🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Concombre en salade  
Filet de colin sauce oseille  
Haricots verts persillés  
Riz de camargue **BIO**  
Tartare nature  
Gâteau du chef aux myrtilles

🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

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 04 AOÛT 2025 AU 31 AOÛT 2025

Menu Castelnau mater - Déjeuner

Du 04 août au 10 août

Du 11 août au 17 août

Du 18 août au 24 août

Du 25 août au 31 août

LUNDI

Salade mexicaine **BIO**  
Calamars à la romaine et citron  
Carottes fraîches persillées  
Lentilles **BIO** au jus  
Saint paulin  
Fruits **BIO** de saison

Friand au fromage  
Colombo de volaille  
Macaronis **BIO**  
Poêlée multicolore  
Camembert  
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées vinaigrette  
Mélange mexicain **BIO**  
Poêlée de légumes  
Torti **BIO**  
Mont lacaune  
Compote de pêches

Concombre en salade  
Saucisse de Lozère \*  
Lentilles au jus  
Piperade  
Brie **BIO**  
Fruit

VÉGÉTARIEN

MARDI

Concombre en salade  
Sauce bolognaise  
Haricots beurre persillés  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Bûche du pilat  
Compote pomme fraise

Macédoine Mayonnaise  
Paupiette de Veau au Jus  
Pommes de terre persillées  
Ratatouille du chef  
Tomme blanche  
Fruits **BIO** de saison

Betteraves en salade  
Emincé de bœuf local aux épices  
Courgettes persillées  
Riz camarguais  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison

Pastèque **BIO**  
Pavé fromager  
Pommes de terre persillées  
Ratatouille du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Eclair au chocolat

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Courgettes râpées  
Crique à l'emmental  
Blé  
Ratatouille du chef  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison

Pastèque **BIO**  
Sauté de veau marengo  
Lentilles **BIO** au jus  
Tomate provençale  
P'tit cottentin nature  
Glace petit pot

Melon **BIO**  
Boulettes de bœuf au jus  
Semoule  
Tian de légumes  
Vache qui rit  
Fruit de saison

Salade de pépinettes  
Sauté de bœuf façon bourguignon  
Poêlée arlequin  
Polenta  
Vache picon  
Compote de pomme framboise

VÉGÉTARIEN

JEUDI

Tomate en salade  
Sauté de boeuf à l'ancienne  
Haricots verts persillés  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au chocolat du chef

Concombre façon tzaziki  
Pois chiches **BIO** aux légumes  
couscous  
Piperade  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Compote de pommes fleur d'oranger du chef

Salade de pois chiches  
Filet de colin sauce tomate  
Haricots verts persillés  
Polenta  
Mimolette  
Fruit de saison

Tomate vinaigrette  
Sauce carbonara et râpé  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Poêlée forestière  
Bûchette mélangée  
Glace bâtonet

VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Melon  
Sauté de volaille LR à la provençale  
Courgettes persillées  
Riz camarguais **BIO**  
Petit Moulé Nature  
Flan vanille nappé caramel

LOCAL

Salade de tomates **BIO**  
Pilon de poulet frais  
Pommes noisette et ketchup  
Ratatouille du chef  
Fromage blanc **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos

Betteraves en salade  
Filet de colin sauce ciboulette  
Riz camarguais **BIO**  
Tomate provençale  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison

AMERICAIN

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 !

