

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Betteraves en salade Haricots rouges BIO à la tomate (mafé) Riz camarguais Salsifis à la provençale Vache picon Fruit VÉGÉTARIEN	Salade verte Filet de poisson sauce curry Boulghour Haricots verts BIO persillés Lou mirabel Fruit	Taboulé BIO Sauté de volaille LR sauce forestière Lentilles vertes HVE au jus Poêlée de légumes Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Céleri sauce cocktail Gratin de potiron et lentilles Petits pois au jus Quinoa Edam Flan vanille nappé caramel VÉGÉTARIEN
MARDI	Salade de perles marines Stifado de boeuf Petits pois et carottes au jus Semoule Emmental Flan chocolat		Salade verte Sauce carbonara aux lardons * Gratin de crozets Haricots beurre persillés Yaourt BIO à la vanille Fruits BIO de saison CROZIFLETTE	Duo d'haricots en salade Sauté de veau au curry Courge en béchamel Semoule BIO Coulommiers Compote de poire
MERCREDI	Céleri remoulade Pignons de poulet rôti Haricots verts à l'ail Purée de pommes de terre Tomme de Lozère Compote de pommes	Crêpe au fromage Sauté de boeuf RAV aux oignons Brocolis braisés Lentilles au jus (BIO , local) Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Macédoine Mayonnaise Boulettes de boeuf sauce tomate Coquillettes BIO Gratin de poireaux Gouda Flan vanille	Chou rouge vinaigrette Sauté de Volaille au olives Carottes fraîches sautées Riz camarguais Vache qui rit BIO Gâteau du chef aux pépites de chocolat
JEUDI	Salade verte Poisson pané et citron Choux fleurs persillés Pois chiches BIO sauce tomate Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt	Carottes râpées Crique au Cantal Epinards branches et croûtons Tortis Yaourt nature BIO Eclair au chocolat VÉGÉTARIEN	Carottes râpées et coriandre Curry de légumes doux BIO (lait de coco, patate douce, carottes, pois chiches) Purée de chou fleur Riz camarguais BIO Yaourt nature BIO Gâteau noix de coco du chef FÊTE DES LANTERNES	Velouté de légumes du chef Filet de lieu sauce aurore Poêlée forestière Pommes de terre persillées Yaourt BIO à la vanille Fruits BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Sauce bolognaise Pâtes et râpé Poêlée campagnarde Petit suisse BIO aromatisé Fruits BIO de saison	Salade de blé Cordon bleu Flageolets persillés Purée aux 3 légumes Brie Flan vanille nappé caramel	Potage crecy Filet de colin sauce julienne Beignets de salsifis Boulghour BIO Petit Moulé Nature Compote de pommes	Salade coleslaw Sauté de porc au miel Brocolis braisés Macaronis BIO Plateau de fromages 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 :

- 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Sauté de boeuf (Race à viande, local) sauce au paprika
Epinards branches et croûtons
Riz camarguais
Lou mirabel
Compote pomme banane

Potage crecy
Sauté de volaille label rouge au paprika
Macaronis
Petits pois au jus
Tomme de Lozère
Fruit

Salade de blé BIO sauce tartare
Saucisse de Strasbourg
Poêlée forestière
Purée aux 3 légumes
Camembert
Fruit

MARDI

Potage parmentier
Hachis de lentilles et patates douces BIO
Brocolis persillés
Yaourt Nature
Fruits BIO de saison

Salade de pois chiches BIO
Calamars à la romaine et citron
Blé aux oignons
Gratin de chou fleur BIO
Fromage fondu le carré
Compote pomme vanille du chef

Salade coleslaw
Sauce à la mexicaine BIO
Fondue de poireaux en béchamel
Riz camarguais BIO
Petit suisse BIO aromatisé
Fruit

VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Friand au fromage
Filet de poisson sauce provençale
Haricots verts persillés
Pommes noisettes
Vache qui rit BIO
Compote pomme pêche

Salade verte
Boulettes de bœuf au jus
Haricots beurre persillés
Lentilles au jus (BIO, local)
Chanteneige
Flan chocolat

Salade verte et croûtons
Filet de poisson sauce aneth
Poêlée de légumes d'hiver
Tagliatelles
Vache picon
Flan vanille nappé caramel

JEUDI

Betteraves en salade
Paupiette de veau aux 4 épices
Coquillettes BIO
Purée de panais
Petit suisse BIO aromatisé
Fruits BIO de saison

Betteraves en salade
Emincé de poulet et poivron façon basquaise
Chou romanesco
Riz camarguais BIO
Petit suisse BIO aromatisé
Fruit

Gougères au fromage
Mignonette de poulet sauce forestière
Pommes Duchesse
Buche au chocolat
Clémentine BIO et papillotes

VENDREDI

Salade verte
Filet de poisson sauce crème
Gratin de poireaux et pommes de terre
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature BIO
Gâteau du chef aux brisures d'oréo

Taboulé BIO
Falafels BIO
Carottes fraîches sautées
Purée de pommes de terre
Yaourt nature BIO
Fruit

Salade de pâtes
Rôti de porc à la moutarde
Haricots verts BIO persillés
Quinoa
Mont lacauene
Compote de poires BIO

VÉGÉTARIEN

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