

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

Sco Castelnau Végétarien prim - 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 Salade de pommes de terre Haricots rouges BIO à la tomate (mafé) Riz camarguais Salsifis à la provençale Fromage blanc BIO Vache picon Fruit VÉGÉTARIEN	Chou chinois en salade Salade verte Blanquette de haricots blancs Boulghour Haricots verts BIO persillés Lou mirabel Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Céleri remoulade Taboulé BIO Omelette BIO du chef Lentilles vertes HVE au jus Poêlée de légumes Petit suisse BIO aromatisé Saint paulin Fruit	Céleri sauce cocktail Radis en salade sauce fromage blanc Gratin de potiron et lentilles Petits pois au jus Quinoa Edam Fromage blanc BIO Flan vanille nappé caramel VÉGÉTARIEN
MARDI	Salade d'endives Salade de perles marines Omelette BIO du chef Petits pois et carottes au jus Semoule Emmental Yaourt BIO à la vanille Flan chocolat		Salade d'endives sauce tartare Salade verte Galette végétale Gratin de crozets Haricots beurre persillés Yaourt BIO à la vanille Fruits BIO de saison CROZIFLETTE	Duo d'haricots en salade Salade verte Pois chiches aux légumes de couscous Courge en béchamel Semoule BIO Coulommiers Yaourt nature BIO Compote de poire
MERCREDI	Carottes râpées Céleri remoulade Saucisse végétale Haricots verts à l'ail Purée de pommes de terre Petit suisse BIO Tomme de Lozère Compote de pommes Fruit	Crêpe au fromage Riz camarguais Brocolis braisés Lentilles au jus (BIO , local) Petit suisse BIO aromatisé Vache qui rit Compote de poires Fruit	Betteraves en salade Macédoine Mayonnaise Haricots blancs à la tomate Coquillettes BIO Gratin de poireaux Fromage blanc BIO Gouda Flan chocolat Flan vanille	Chou rouge en salade Salade de perles Galette de quinoa à la provençale Carottes fraîches sautées Riz camarguais Petit suisse BIO Vache qui rit BIO Gâteau du chef au yaourt Gâteau du chef aux pépites de chocolat
JEUDI	Radis beurre Salade verte Aiguillettes pané de blé et emmental Choux fleurs persillés Pois chiches BIO sauce tomate P'tit cottenin ail et fines herbes Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt	Carottes râpées Salade de pois chiches BIO Crique au Cantal Epinards branches et croûtons Tortis Bûchette mélangée 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 choux fleur Riz camarguais BIO Chanteneige Yaourt nature BIO Gâteau noix de coco du chef FÊTE DES LANTERNES	Velouté de légumes du chef Omelette BIO du chef Poêlée forestière Pommes de terre persillées Tomme de Lozère Yaourt BIO à la vanille Fruits BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Taboulé Sauce à la mexicaine BIO Pâtes et râpé Poêlée campagnarde Petit suisse BIO aromatisé Tomme grise d'Auvergne Fruits BIO de saison	Salade de blé Salade de choux fleur vinaigrette Pavé fromager Flageolets persillés Purée aux 3 légumes Brie Fromage blanc BIO Flan vanille nappé caramel	Potage crecy Dahl de lentilles corails Beignets de salsifis Boulghour BIO Petit Moulé Nature Yaourt BIO à la vanille Compote de pommes	Salade coleslaw Salade de blé Dahl de lentilles BIO Brocolis braisés Macaronis BIO Petit suisse BIO aromatisé 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 |

Sco Castelnau Végétarien prim - 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
Salade mexicaine **BIO**
Galette de quinoa à la provençale
Epinards branches et croûtons
Riz camarguais
Fromage blanc **BIO**
Lou mirabel
Compote pomme banane

Potage crecy
Boulettes de pois chiche **BIO** sauce paprika
Macaronis
Petits pois au jus
Tomme de Lozère
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit

Cœurs de palmier vinaigrette
Salade de blé **BIO** sauce tartare
Tajine de pois chiches **BIO**
Poêlée forestière
Purée aux 3 légumes
Camembert
Fromage blanc **BIO**
Fruit

MARDI

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

Salade de pois chiches **BIO**
Salade de pommes de terre
Samoussa de légumes
Blé aux oignons
Gratin de chou fleur **BIO**
Fromage fondu le carré
Yaourt nature **BIO**
Compote pomme vanille du chef

Radis beurre
Salade coleslaw
Sauce à la mexicaine **BIO**
Fondue de poireaux en béchamel
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Vache picon
Fruit

VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Friand au fromage
Boulette de pois chiches **BIO** sauce provençale
Haricots verts persillés
Pommes noisettes
Vache qui rit **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Compote pomme pêche
Fruit

Salade coleslaw
Salade verte
Galette de quinoa à la provençale
Haricots beurre persillés
Lentilles au jus (**BIO**, local)
Chanteneige
Fromage blanc **BIO**
Flan chocolat
Flan vanille

Salade de pommes de terre
Salade verte et croûtons
Dahl de lentilles (PP)
Poêlée de légumes d'hiver
Tagliatelles
Vache picon
Yaourt nature **BIO**
Flan chocolat
Flan vanille nappé caramel

JEUDI

Betteraves en salade
Macédoine Mayonnaise
Blanquette de haricots blancs
Coquillettes **BIO**
Purée de panais
Camembert
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison

Betteraves en salade
Salade d'endives
Haricots rouges **BIO** au paprika
Chou romanesco
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

Gougères au fromage
Crumble de butternut et patate douce
Pommes Duchesse
Buche au chocolat
Clémentine **BIO** et papillotes

VENREDI

Carottes râpées
Salade verte
Omelette **BIO** aux fines herbes
Gratin de poireaux et pommes de terre
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Tartare nature
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef aux brisures d'oréo

Salade de pépinettes
Taboulé **BIO**
Falafels **BIO**
Carottes fraîches sautées
Purée de pommes de terre
Encalat du larzac
Yaourt nature **BIO**
Fruit

Maïs en salade
Salade de pâtes
Tortillas pomme de terre et oignons
Haricots verts **BIO** persillés
Quinoa
Mont lacauene
Yaourt **BIO** à la vanille
Compote de poires **BIO**



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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