

**MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |**

**Scolaire Castelnau mater - Déjeuner**

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Carottes râpées  
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Haricots beurre persillés  
Vache picon  
Fruits **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

Salade de lentilles **BIO**  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Chou fleur à la béchamel  
Farfalles  
Yaourt nature **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Salade de pois chiches **BIO**  
Picoussel sauce tomate  
Coquillettes **BIO**  
Poêlée cordiale  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

VÉGÉTARIEN

Salade verte **BIO**  
Assortiment de charcuteries\*  
Chou romanesco  
Pommes vapeur et fromage à raclette  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit

RACLETTE

MARDI

Taboulé **BIO**  
Filet de poisson sauce armoricaine  
Brocolis braisés  
Pommes vapeur  
Camembert  
Crème à la vanille

Salade verte **BIO**  
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes  
Légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Emmental **BIO**  
Compote de Pommes **BIO**

VÉGÉTARIEN

Salade de haricots verts  
Cordon bleu  
Navets sauce tomate  
Potatoes et ketchup  
Bûchette mélangée  
Flan vanille nappé caramel

Velouté de légumes **BIO**  
Risotto de coquillettes **BIO** dès de volaille du chef  
Poêlée cordiale  
Vache qui rit **BIO**  
Compote de pommes du chef

MERCREDI

Macédoine mayonnaise  
Sauté de volaille LR aux herbes  
Poêlée forestière  
Tortis **BIO** et râpé  
Yaourt aromatisé **BIO**  
Royaume

EPIPHANIE

Crêpe au fromage  
Sauté de boeuf goulash aux poivons rouges et vert  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Pommes vapeur  
Carré frais **BIO**  
Gâteau du chef aux pommes

Velouté de brocolis  
Sauce carbonara aux lardons \*  
Choux de bruxelles braisés  
Pommes vapeurs et fromage à tartiflette  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruits **BIO** de saison

TARTIFLETTE

Taboulé **BIO**  
Filet de colin sauce julienne  
Haricots verts persillés  
Riz camarguais **BIO**  
Tartare nature  
Crème au chocolat

JEUDI

Potage de potiron  
Omelette **BIO** du chef sauce tomate  
Carottes persillées  
Riz camarguais **BIO**  
Tomme de Lozère  
Fruits **BIO** de saison

Velouté de légumes **BIO**  
Hachi Camarguais du chef  
Poêlée de légumes  
Tomme de Savoie  
Crème au chocolat

Carottes râpées  
Tajine de poisson  
Légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Edam **BIO**  
Compote pomme banane

Salade de lentilles **BIO** à la vinaigrette d'échalote  
Omelette **BIO** au fromage  
Epinards branches et croûtons  
Pommes de terre sautées  
Yaourt nature **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Salade verte  
Sauté de bœuf au jus  
Purée aux 3 légumes  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Galette des Rois

EPIPHANIE

Betteraves en salade  
Poisson pané et citron  
Carottes persillées  
Pâtes **BIO** et Râpé  
Fromage blanc **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Céleri remoulade  
Steack haché au jus  
Choux fleurs persillés  
Lentilles **BIO** au jus  
Chanteneige **BIO**  
Tarte aux pommes

Macédoine mayonnaise  
Stifado de boeuf (local)  
Carottes persillées  
Pâtes et râpé  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau aux amandes et coco

**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**



**Ingédients :**

- 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 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Carottes râpées  
Calamars à la romaine et citron  
Chou fleur à la béchamel  
Haricots blancs à la tomate  
Plateau de fromages  
Crêpe au chocolat

CHANDELEUR

Salade de lentilles **BIO**  
Nugget's de volaille  
Petits pois au jus  
Polenta sauce tomate  
Camembert **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
Jardinière de légumes  
Edam **BIO**  
Fruit

VÉGÉTARIEN

MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Sauté de volaille à la crème  
Beignets de salsifis  
Coquillettes et râpé  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

Oeuf **BIO** mayonnaise  
Filet de colin sauce oseille  
Poêlée forestière  
Pommes vapeur  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit

Nems aux légumes  
Sauté de porc nature  
Légumes façon wok  
Riz cantonnais  
Mimolette  
Compote pomme fraise

CHINOIS

MERCREDI

Velouté de courges  
Paupiette de veau sauce forestière  
Fondue de poireaux en béchamel  
Semoule **BIO**  
Tomme grise d'Auvergne  
Fruit

Friand au fromage  
Rôti de porc au jus  
Epinards branches et croûtons  
Semoule  
Chanteneige **BIO**  
Crème à la vanille

Salade de pois chiches **BIO**  
Filet de colin meunière  
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Salade de pois chiches **BIO**  
Boeuf bourguignon RAV  
Brocolis braisés  
Pommes vapeur  
Petit suisse **BIO**  
Gâteau du chef au yaourt

Chou chinois en salade  
Colombo de volaille (lavel rouge, local)  
Carottes persillées  
Coquillettes **BIO**  
Encalat du larzac  
Compote pomme banane

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)  
Feijao con arroz (bolognaise de boeuf et haricot rouge)  
Poireaux braisés  
Riz camarguais **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Bolo de fuba du chef

CARNAVAL DE RIO

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Chili végétarien **BIO**  
Carottes persillées  
Riz camarguais **BIO**  
Lou mirabel  
Compote de poires

VÉGÉTARIEN

Salade coleslaw  
Crique au Cantal  
Haricots verts persillés  
Lentilles **BIO** au jus  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos

VÉGÉTARIEN

Taboulé **BIO**  
Blanquette de poisson  
Carottes persillées  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Brie  
Flan vanille nappé caramel

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 !

