

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

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

Fruit

--

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		

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 poivrons rouges et vert		
Fricassée de légumes (champignons, carottes)		
Pommes vapeur		
Carré frais BIO		
Gâteau du chef aux pommes		

TARTIFLETTE

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		

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		

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

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



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 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

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	

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

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

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

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



PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

Ingédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel