

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

Sco Castelnau Végétarien 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	Salade de lentilles BIO Bâtonnet croustillant blé et carotte 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 Oeufs durs BIO Chou romanesco Pommes vapeur et fromage à raclette Petit suisse BIO aromatisé Fruit RACLETTE
MARDI	Taboulé BIO Pavé fromager 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	Salade de haricots verts Nuggets végétal Navets sauce tomate Potatoes et ketchup Bûchette mélangée Flan vanille nappé caramel	Velouté de légumes BIO Risotto de coquillettes BIO au fromage Poêlée cordiale Vache qui rit BIO Compote de pommes du chef
MERCREDI	Macédoine mayonnaise Lentilles BIO sauce tomate Poêlée forestière Tortis BIO et râpé Yaourt aromatisé BIO Royaume EPIPHANIE	Crêpe au fromage Aiguillettes panée de blé et emmental Fricassée de légumes (champignons, carottes) Pommes vapeur Carré frais BIO Gâteau du chef aux pommes	Velouté de brocolis Sauce à la mexicaine BIO Choux de bruxelles braisés Pommes vapeur Yaourt BIO à la vanille Fruits BIO de saison TARTIFLETTE	Taboulé BIO Boulettes végétales au curry 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 Haricots rouges à la tomate Poêlée de légumes Riz camarguais Tomme de Savoie Crème au chocolat	Carottes râpées Tajine de légumes, légumes secs et abricots secs 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
VENDREDI	Salade verte Galette de quinoa à la provençale Purée aux 3 légumes Petit suisse BIO aromatisé Galette des Rois EPIPHANIE	Betteraves en salade Dahl de lentilles BIO Carottes persillées Pâtes BIO et Râpé Fromage blanc BIO Fruits BIO de saison	Céleri remoulade Omelette BIO aux fines herbes Choux fleurs persillés Lentilles BIO au jus Chanteneige BIO Tarte aux pommes	Macédoine mayonnaise Quiche aux petits légumes 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



Ingrédients :

- Épluchures 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 |

Sco Castelnau Végétarien mater - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Carottes râpées
Falafels **BIO**
Chou fleur à la béchamel
Haricots blancs à la tomate
Plateau de fromages
Crêpe au chocolat

CHANDELEUR

Salade de lentilles **BIO**
Nuggets végétal
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

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Omelette **BIO**
Beignets de salsifis
Coquillettes et râpé
Yaourt nature **BIO**
Fruit

Oeuf **BIO** mayonnaise
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Poêlée forestière
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

Nems aux légumes
Samoussa de légumes
Légumes façon wok
Riz cantonnais
Mimolette
Compote pomme fraise

CHINOIS

MERCREDI

Velouté de courges
Curry de pois chiches **BIO** (local) PP
Fondue de poireaux en béchamel
Semoule **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Fruit

Friand au fromage
Pavé fromager
Epinards branches et croûtons
Semoule
Chanteneige **BIO**
Crème à la vanille

Salade de pois chiches **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Purée de pommes de terre
Yaourt nature **BIO**
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Salade de pois chiches **BIO**
Blanquette de haricots blancs
Brocolis braisés
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO**
Gâteau du chef au yaourt

Chou chinois en salade
Sauce à la mexicaine **BIO**
Carottes persillées
Coquillettes **BIO**
Encalat du larzac
Compote pomme banane

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Haricots rouges à la tomate
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**
Lasagne de légumes du chef (julienne)
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 !

