



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
 Farfallas
 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


MERCRIDI

 Macédoine mayonnaise
 Lentilles BIO sauce tomate
 Poêlée forestière
 Tortis BIO et râpé
 Yaourt aromatisé BIO
 Royaume


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


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


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


PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

RECETTE ANTI-GASPL'

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, curcuma, 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 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

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	
Encaït 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	

CARNIVAL 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	



PLUS QU'À VOUS RÉGALER !



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

RECIETTE ANTI-GASPI



Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS