



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

Scolaire Castelnau prim - 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		
Salade verte		
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto		
Haricots beurre persillés		
Vache picon		
Yaourt BIO à la vanille		
Fruits BIO de saison		

VÉGÉTARIEN

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

MARDI

Salade de pois chiches BIO		
Taboulé BIO		
Filet de poisson sauce armoricaine		
Brocolis braisés		
Pommes vapeur		
Camembert		
Yaourt nature BIO		
Crème à la vanille		

Chou blanc vinaigrette		
Salade verte BIO		
Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes		
Légumes couscous		
Semoule BIO		
Emmental BIO		
Fromage blanc BIO		
Compote de Pommes BIO		

VÉGÉTARIEN

MERCRIDI

Betteraves en salade		
Macédoine mayonnaise		
Sauté de volaille LR aux herbes		
Poêlée forestière		
Tortis BIO et râpé		
Brie		
Yaourt aromatisé BIO		
Royaume		

EPIPHANIE

Crepe au fromage		
Sauté de boeuf goulash aux poivrons rouges et vert		
Fricassée de légumes (champignons, carottes)		
Pommes vapeur		
Carré frais BIO		
Yaourt aromatisé BIO		
Gâteau du chef aux pépites de chocolat		
Gâteau du chef aux pommes		

JEUDI

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

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

VENDREDI

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

EPIPHANIE

Betteraves en salade		
Macédoine mayonnaise		
Poisson pané et citron		
Carottes persillées		
Pâtes BIO et Râpé		
Bûchette mélangée		
Fromage blanc BIO		
Fruits BIO de saison		

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



Ingédients :

- 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 |

Scolaire Castelnau prim - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

Carottes râpées
Salade d'endives
Calamars à la romaine et citron
Chou fleur à la béchamel
Haricots blancs à la tomate
Plateau de fromages
Yaourt BIO à la vanille
Crêpe au chocolat

CHANDELIER

Salade de blé à l'orientale
Salade de lentilles BIO
Nugget's de volaille
Petits pois au jus
Polenta sauce tomate

Chou rouge en salade
Salade verte BIO
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Jardinière de légumes
Edam BIO

Fruit
VÉGÉTARIEN

MARDI

Betteraves BIO en salade
Macédoine mayonnaise
Sauté de volaille à la crème
Beignets de salsifis
Coquillettes et râpé

Oeuf BIO mayonnaise
Salade de pâtes
Filet de colin sauce oseille
Poêlée forestière
Pommes vapeur

Chou rouge en salade
Salade verte BIO
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Jardinière de légumes
Edam BIO

Fruit
VÉGÉTARIEN

MERCREDI

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

Yaourt aromatisé BIO
Compote pomme pêche
Fruit
Velouté de courges
Paupiette de veau sauce forestière

Friand au fromage
Rôti de porc au jus
Epinards branches et croûtons
Semoule
Chanteneige BIO

Salade de pois chiches BIO
Salade mexicaine BIO
Filet de colin meunière
Poêlée bretonne BIO (Chou fleur, brocolis)
Purée de pommes de terre

VENDREDI

Céleri remoulade
Salade verte BIO
Chili végétarien BIO
Carottes persillées
Riz camarguais BIO

Fromage blanc BIO
Lou mirabel
Compote de poires
Céleri remoulade
Salade verte BIO

Salade coleslaw
Taboulé à la menthe
Crique au Cantal
Haricots verts persillés
Lentilles BIO au jus

Salade verte
Taboulé BIO
Blanquette de poisson
Carottes persillées
Macaronis BIO et fromage râpé

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



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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS