

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

Salade de blé au pistou  
Salade de pois chiches **BIO**  
Picoussel sauce tomate  
Coquillettes **BIO**  
Poêlée cordiale  
Petit Moulé Nature  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

VÉGÉTARIEN

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

RACLETTE

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

Salade de haricots verts  
Salade verte  
Cordon bleu  
Navets sauce tomate  
Potatoes et ketchup  
Bûchette mélangée  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Flan vanille nappé caramel

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

MERCREDI

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 poivons 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

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

TARTIFLETTE

Salade de pâtes tricolores  
Taboulé **BIO**  
Filet de colin sauce julienne  
Haricots verts persillés  
Riz camarguais **BIO**  
Tartare nature  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Crème à la vanille  
Crème au chocolat

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

Carottes râpées  
Chou rouge en salade  
Tajine de poisson  
Légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Edam **BIO**  
Fromage blanc **BIO**  
Compote pomme banane

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

VÉGÉTARIEN

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

Céleri remoulade  
Salade de pâtes  
Steack haché au jus  
Choux fleurs persillés  
Lentilles **BIO** au jus  
Chanteneige **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Tarte aux pommes

Macédoine mayonnaise  
Salade d'haricots beurre  
Stifado de boeuf (local)  
Carottes persillées  
Pâtes et râpé  
Emmental  
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
- Épices 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Scolaire Castelnau prim - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

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

Salade de blé à l'orientale  
Salade de lentilles **BIO**  
Nugget's de volaille  
Petits pois au jus  
Polenta sauce tomate  
Camembert **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

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

MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Macédoine mayonnaise  
Sauté de volaille à la crème  
Beignets de salsifis  
Coquillettes et râpé  
Vache qui rit **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

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

Nems aux légumes  
Sauté de porc nature  
Légumes façon wok  
Riz cantonnais  
Mimolette  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Compote pomme fraise

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

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

Salade de pois chiches **BIO**  
Salade mexicaine **BIO**  
Filet de colin meunière  
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)  
Purée de pommes de terre  
Tartare ail et fines herbes  
Yaourt nature **BIO**  
Compote pomme framboise  
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Boulghour en salade  
Salade de pois chiches **BIO**  
Boeuf bourguignon RAV  
Brocolis braisés  
Pommes vapeur  
Fromage fondu le carré  
Petit suisse **BIO**  
Gâteau du chef au yaourt

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

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

VENREDI

Céleri remoulade  
Salade verte **BIO**  
Chili végétarien **BIO**  
Carottes persillées  
Riz camarguais **BIO**  
Fromage blanc **BIO**  
Lou mirabel  
Compote de poires

Salade coleslaw  
Taboulé à la menthe  
Crique au Cantal  
Haricots verts persillés  
Lentilles **BIO** au jus  
Tomme de Lozère  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos

Salade verte  
Taboulé **BIO**  
Blanquette de poisson  
Carottes persillées  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Brie  
Yaourt nature **BIO**  
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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 !

