

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 8 MARS 2026 |

Menu Castelnau mater Végétarien - Déjeuner

Du 23 févr. au 01 mars

Du 02 mars au 08 mars

LUNDI

Taboulé **BIO**
Omelette **BIO** du chef
Poêlée provençale **BIO**
Polenta
Emmental **BIO**
Ananas au sirop



Velouté de légumes du chef
Saucisse végétale
Purée aux 3 légumes
Yaourt nature **BIO**
Fruit



MARDI

Velouté de légumes du chef
Curry de lentilles **BIO**
Haricots verts persillés
Pâtes Farfalle et Râpé
Bûchette mélangée
Compote de pommes



Salade d'endives
Haricots rouges **BIO** sauce tomate
Choux braisés
Pâtes **BIO**
Tomme des Pyrénées
Crème au chocolat



MERCREDI

Salade de pépinettes
Boulettes tomate mozzarella
Choux fleurs persillés
Pommes de terre persillées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison



Salade de blé à l'orientale
Nuggets végétal
Carottes **BIO** persillées
Purée de pommes de terre
Edam
Compote pomme banane



JEUDI

Carottes râpées **BIO** au citron
Aiguillettes panée de blé et emmental
Purée de courges
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef au yaourt



Crêpe au fromage
Galette végétale
Duo de haricots beurre et verts
Semoule **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Salade de saison
Pois chiches au cumin (plat végétarien)
Brunoise de légumes
Semoule **BIO**
Vache picon
Flan vanille nappé caramel



Carottes râpées **BIO**
Omelette **BIO** du chef
Jardinière de légumes
Riz camarguais **BIO** à la tomate
Petit Moulé Nature
Gâteau du chef aux pépites de chocolat



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