

MENUS '4 SAISONS' | DU 9 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Sco Castelnau Végétarien mater - Déjeuner

Du 09 mars au 15 mars

Du 16 mars au 22 mars

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

Salade d'haricots beurre
Pavé fromager
Carottes persillées
Purée de pommes de terre
Yaourt nature **BIO**
Fruit

Taboulé **BIO**
Boulette végétale **BIO** à l'italienne
Boulghour **BIO**
Chou fleur à la béchamel
Coulommiers **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Salade de pâtes **BIO**
Dahl lentilles / pois chiches / carotte /
crème de coco miel (PG)
Boulghour aux oignons
Haricots verts persillés
P'tit cottentin nature
Liégeois au chocolat

Salade de pois chiches **BIO**
Crique au Cantal
Epinards branches et croûtons
Purée de pommes de terre
Carré de fromage fondu
Crème à la vanille

MARDI

Coleslaw **BIO** du chef
Risotto de coquillettes **BIO** au fromage
Poêlée provençale
Emmental
Crème au chocolat

Betteraves en salade
Galette végétale sauce tomate
Haricots beurre persillés
Purée de pommes de terre
Vache qui rit **BIO**
Crème à la vanille

Potage crécy **BIO**
Pois chiches aux légumes de couscous
Brocolis persillés
Semoule **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Fruit

Velouté de légumes **BIO**
Gratin savoyard coquillettes **BIO** et
poireaux
Poêlée forestière
Yaourt nature **BIO**
Fruits **BIO** de saison

MERCREDI

Chou chinois en salade
Boulettes tomate mozzarella
Boulghour
Haricots verts persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

Velouté de courges
Falafels menthe coriandre sauce crème
Gratin de salsifis
Riz camarguais **BIO**
Fromage blanc de brebis
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Pavé fromager
Carottes persillées
Riz camarguais
Tomme blanche
Gâteau au chocolat du chef

Chou chinois en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Purée de courges
Mimolette
Compote pomme abricot

JEUDI

Velouté de légumes du chef
Pois chiches aux légumes couscous **BIO**
Légumes couscous
Semoule **BIO**
Lou mirabel
Compote pomme banane

Salade verte
Nugget's végétal et ketchup
Petits pois au jus
Pommes noisettes
Petit suisse **BIO** aromatisé
Eclair au chocolat

Chou blanc **BIO** en salade
Sauce à la mexicaine **BIO**
Macaronis et râpé
Piperade
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote pomme pêche

Taboulé **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Carottes persillées
Pommes vapeur
Fromage blanc **BIO**
Fruit

VENREDI

Salade verte **BIO**
Lentilles **BIO** sauce Tex Mex (plat)
Brocolis persillés
Riz camarguais
Chanteneige **BIO**
Brownies du chef

Salade de lentilles **BIO**
Blanquette créole aux haricots blancs
Carottes persillées
Farfalles
Tomme de Lozère
Compote de pommes

Salade d'endives au bleu
Omelette **BIO**
Lentilles **BIO** au jus
Petits pois au jus
Edam **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Hachis de lentilles et patates douces **BIO**
Choux fleur braisés
Tartare nature
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en 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
- 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 6 AVRIL 2026 AU 19 AVRIL 2026 |

Sco Castelnau Végétarien mater - Déjeuner

Du 06 avr. au 12 avr.

Du 13 avr. au 19 avr.

LUNDI

Potage de haricots verts
Bâtonnet croustillant blé et carotte
Courgettes sauce tomate
Pommes paillason
Fromage blanc **BIO**
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Velouté de petits pois
Nuggets végétal
Purée aux 3 légumes
Chanteneige **BIO**
Flan vanille nappé caramel

Salade de lentilles **BIO**
Pavé fromager
Chou fleur à la béchamel
Pâtes et râpé
Vache picon
Crème au chocolat

MERCREDI

Salade de blé à l'orientale
Sauce à la mexicaine **BIO**
Haricots beurre persillés
Tortis
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Poêlée cordiale
Emmental **BIO**
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Oeuf **BIO** mayonnaise
Gratin de pâtes béchamel au butternut du chef
Chou romanesco
Bûchette mélangée
Fruits **BIO** de saison

Salade de pois chiches **BIO**
Quiche aux petits légumes
Brocolis braisés
Haricots rouges **BIO** à la tomate
Fromage les Fripons
Compote pomme vanille du chef

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Boulettes de blé façon thaï sauce aux aïelles
Carottes persillées
Pommes vapeur
Yaourt nature **BIO**
Gâteau à la rhubarbe et aux amandes

Salade verte
Sauce à la mexicaine **BIO**
Petits pois au jus
Tortis
Petit suisse **BIO** aromatisé
Cake au Daim du chef

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 !

