

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

Scolaire Castelnau 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 Poisson pané et citron 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 VÉGÉTARIEN	Salade de pâtes BIO Sauté de volaille LR au curry Boulghour aux oignons Haricots verts persillés P'tit cottentin nature Liégeois au chocolat	Salade de pois chiches BIO Rôti de volaille au jus Epinards branches et croûtons Purée de pommes de terre Carré de fromage fondu Crème à la vanille
MARDI	Coleslaw BIO du chef Sauté de volaille LR marengo Poêlée provençale Torti BIO Emmental Crème au chocolat	Betteraves en salade Saucisse de Lozère * Haricots beurre persillés Purée de pommes de terre Vache qui rit BIO Crème à la vanille	Potage crécy BIO Filet de colin sauce julienne 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 VÉGÉTARIEN
MERCREDI	Chou chinois en salade Paupiette de veau sauce forestière Boulghour Haricots verts persillés Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Velouté de courges Boulettes d'agneau au jus Gratin de salsifis Riz camarguais BIO Fromage blanc de brebis Fruits BIO de saison	Salade verte BIO Cordon bleu Carottes persillées Riz camarguais Tomme blanche Gâteau au chocolat du chef	Chou chinois en salade Sauté de volaille LR au curry 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 VÉGÉTARIEN	Salade verte Chickenwings et ketchup Petits pois au jus Pommes noisettes Petit suisse BIO aromatisé Eclair au chocolat	Chou blanc BIO en salade Sauce carbonara aux lardons * Macaronis et râpé Piperade Petit suisse BIO aromatisé Compote pomme pêche	Taboulé BIO Sauté de bœuf RAV au jus Carottes persillées Pommes vapeur Fromage blanc BIO Fruit
VENDREDI	Salade verte BIO Sauté de boeuf RAV aux oignons Brocolis persillés Riz camarguais Chanteneige BIO Brownies du chef	Salade de lentilles BIO Blanquette de poisson 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 VÉGÉTARIEN	Salade verte BIO Filet de colin basquaise Choux fleur braisés Semoule BIO Tartare nature Gâteau de Pâques du chef Oeufs de Pâques en chocolat PAQUES

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



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 !



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

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

Du 06 avr. au 12 avr.

Du 13 avr. au 19 avr.

LUNDI

Potage de haricots verts
Pilon de poulet
Courgettes sauce tomate
Pommes paillason
Fromage blanc **BIO**
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Velouté de petits pois
Calamars à la romaine et citron
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

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Salade de blé à l'orientale
Nugget's de volaille
Boulghour aux oignons
Haricots beurre persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade
Filet de poisson meunière et citron
Blé aux oignons
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**
Sauté de bœuf RAV au jus
Brocolis braisés
Haricots rouges **BIO** à la tomate
Fromage les Fripons
Compote pomme vanille du chef

VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Kjøttkaker (boulettes de viandes) sauce aux aïelles
Carottes persillées
Pommes vapeur
Yaourt nature **BIO**
Gâteau à la rhubarbe et aux amandes

Salade verte
Filet de colin sauce armoricaine
Petits pois au jus
Tortis
Petit suisse **BIO** aromatisé
Cake au Daim du chef

RETOUR DU SOLEIL

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