

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

Sco Castelnau Végétarien prim - 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

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

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

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

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

MARDI

Coleslaw **BIO** du chef
Salade d'endives sauce tartare
Risotto de coquillettes **BIO** au fromage
Poêlée provençale
Emmental
Fromage blanc **BIO**
Crème au chocolat

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

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

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

MERCREDI

Chou chinois en salade
Coeurs de palmier vinaigrette
Boulettes tomate mozzarella
Boulghour
Haricots verts persillés
Bûchette mélangée
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote pomme coing
Fruit

Velouté de courges
Falafels menthe coriandre sauce crème
Gratin de salsifs
Riz camarguais **BIO**
Cantal AOP
Fromage blanc de brebis
Fruit
Fruits **BIO** de saison

Kadis en salade sauce fromage blanc
Salade verte **BIO**
Pavé fromager
Carottes persillées
Riz camarguais
Tomme blanche
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau au chocolat du chef
Gâteau du chef aux pommes

Chou blanc vinaigrette
Chou chinois en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Purée de courges
Fromage blanc **BIO**
Mimolette
Compote pomme abricot
Fruit

JEUDI

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

Salade d'endives sauce tartare
Salade verte
Nugget's végétal et ketchup
Petits pois au jus
Pommes noisettes
Encalat du larzac
Petit suisse **BIO** aromatisé
Eclair au chocolat

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

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

VENREDI

Salade de pommes de terre aux échalotes
Salade verte **BIO**
Lentilles **BIO** sauce Tex Mex (plat)
Brocolis persillés
Riz camarguais
Chanteneige **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille
Brownies du chef

Salade de blé à l'orientale
Salade de lentilles **BIO**
Blanquette créole aux haricots blancs
Carottes persillées
Farfalles
Tomme de Lozère
Yaourt nature **BIO**
Compote de pommes

Coeurs de palmier vinaigrette
Salade d'endives au bleu
Omelette **BIO**
Lentilles **BIO** au jus
Petits pois au jus
Edam **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Chou rouge en salade
Salade verte **BIO**
Hachis de lentilles et patates douces **BIO**
Choux fleur braisés
Petit suisse **BIO** aromatisé
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
- 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 6 AVRIL 2026 AU 19 AVRIL 2026 |

Sco Castelnau Végétarien prim - 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 paillasson
Fromage blanc **BIO**
Saint paulin
Fruits **BIO** de saison

MARDI

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

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

MERCREDI

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

Betteraves **BIO** en salade
Macédoine mayonnaise
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Poêlée cordiale
Emmental **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille
Compote pomme abricot
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Betteraves en salade
Oeuf **BIO** mayonnaise
Gratin de pâtes béchamel au butternut du chef
Chou romanesco
Bûchette mélangée
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison

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

VENDREDI

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

Chou blanc vinaigrette
Salade verte
Sauce à la mexicaine **BIO**
Petits pois au jus
Tortis
Bûche du pilat
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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS