



MENUS '4 SAISONS' | DU 20 AVRIL 2026 AU 3 MAI 2026 |

Menu Castelnau mater - Déjeuner

Du 20 avr. au 26 avr.

Du 27 avr. au 03 mai

LUNDI

Betteraves en salade  
Nuggets végétal  
Carottes fraîches persillées  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

Macédoine mayonnaise  
Paupiette de veau au jus  
Pâtes **BIO**  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Gouda  
Flan vanille

MARDI

Salade iceberg  
Chipolatas \*  
Brunoise de légumes  
Lentilles **BIO** au jus  
Emmental  
Crème au caramel

Friand au fromage  
Poisson meunière  
Poêlée arlequin  
Riz camarguais **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit

MERCREDI

Crêpe au fromage  
Sauté de volaille LR aux olives  
Blé  
Courgettes persillées  
P'tit cottentin nature  
Compote de pommes **BIO**

Salade de blé à l'orientale  
Omelette **BIO** du chef  
Epinards **BIO** à la crème  
Pommes de terre persillées  
Coulommiers  
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Salade de pépinettes  
Sauté de boeuf aux oignons (local)  
Poêlée forestière  
Semoule **BIO**  
Vache picon  
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées **BIO** au citron  
Blanquette de volaille  
Boulghour  
Ratatouille  
Petit Moulé Nature  
Beignet aux pommes

VENDREDI

Salade de saison  
Calamars à la romaine  
Haricots verts persillés  
Macaronis **BIO**  
Fromage blanc **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos

RECETTE ANTI-GASPPI'

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