



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

Menu Castelnaud mater Végétarien - 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
Mélange mexicain **BIO**
Pâtes **BIO**
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Gouda
Flan vanille

MARDI

Salade iceberg
Saucisse végétale
Brunoise de légumes
Lentilles **BIO** au jus
Emmental
Crème au caramel

Friand au fromage
Blanquette de haricots blancs
Poêlée arlequin
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

MERCREDI

Crêpe au fromage
Colombo de lentilles (PG)
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
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Poêlée forestière
Semoule **BIO**
Vache picon
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées **BIO** au citron
Pané de blé fromage et épinards
Boulghour
Ratatouille
Petit Moulé Nature
Beignet aux pommes

VENDREDI

Salade de saison
Aiguillettes panée de blé et emmental
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 !

