



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

Menu Castelnau prim Végétarien - Déjeuner

Du 20 avr. au 26 avr.

Du 27 avr. au 03 mai

LUNDI

| | | | |
|------------------------------|-----|--|-------|
| Betteraves en salade | 🍴 | Macedoine mayonnaise | |
| Salade de pâtes | 🍴 | Taboulé | 🍴 |
| Nuggets végétal | | Mélange mexicain BIO | 🍴 🌱 🌿 |
| Carottes fraîches persillées | 🍴 🌱 | Pâtes BIO | 🍴 🌱 |
| Purée de pommes de terre | 🍴 | Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) | 🍴 |
| Rondelé ail et fines herbes | | Gouda | |
| Yaourt nature BIO | 🌱 | Yaourt nature BIO | 🌱 |
| Compote de poires | | Flan vanille | |
| Fruit | | Mousse au citron | 🌱 |

MARDI

| | | | |
|-----------------------------------|-----|-----------------------------------|-------|
| Salade de pommes de terre | 🍴 | Friand au fromage | |
| Salade iceberg | | Blanquette de haricots blancs | 🍴 |
| Saucisse végétale | | Poêlée arlequin | |
| Brunoise de légumes | | Riz camarguais BIO | 🍴 🌱 🌿 |
| Lentilles BIO au jus | 🍴 🌱 | Fromage fondu le carré | |
| Emmental | | Petit suisse BIO aromatisé | 🌱 |
| Petit suisse BIO aromatisé | 🌱 | Compote pomme banane | |
| Crème à la vanille | | Fruit | |
| Crème au chocolat | | | |

MERCREDI

| | | | |
|------------------------------|---|--------------------------------|-------|
| Crêpe au fromage | | Salade d'haricots beurre | 🍴 |
| Colombo de lentilles (PG) | 🍴 | Salade de blé à l'orientale | 🍴 |
| Blé | 🍴 | Omelette BIO du chef | 🍴 🌱 🌿 |
| Courgettes persillées | 🍴 | Epinards BIO à la crème | 🍴 🌱 |
| Fromage blanc BIO | 🌱 | Pommes de terre persillées | 🍴 |
| P'tit cotentin nature | | Coulommiers | |
| Compote de pommes BIO | 🌱 | Yaourt nature BIO | 🌱 |
| Fruit | | Fruits BIO de saison | 🌱 |
| | | Pêches au sirop | |

JEUDI

| | | | |
|---|-----|--------------------------------------|-----|
| Kadis croc sei | 🍴 | Carottes râpées BIO au citron | 🍴 🌱 |
| Salade de pépinettes | 🍴 🌱 | Salade d'endives | 🍴 |
| Curry de pois chiches BIO , tomate et carottes | 🍴 🌱 | Pané de blé fromage et épinards | |
| Poêlée forestière | 🍴 | Boulghour | 🍴 |
| Semoule BIO | 🍴 🌱 | Ratatouille | 🍴 |
| Vache picon | | Fromage blanc BIO | 🌱 |
| Yaourt nature BIO | 🌱 | Petit Moulé Nature | |
| Ananas au sirop | | Beignet au chocolat | |
| Fruits BIO de saison | 🌱 | | |

VENREDI

| | | | |
|---------------------------------------|-----|--|--|
| Céleri sauce cocktail | 🍴 🌱 | | |
| Salade de saison | | | |
| Aiguillettes panée de blé et emmental | | | |
| Haricots verts persillés | 🍴 | | |
| Macaronis BIO | 🍴 🌱 | | |
| Fromage blanc BIO | 🍴 🌱 | | |
| Rondelé ail et fines herbes | 🍴 🌱 | | |
| Gâteau du chef framboise et speculoos | 🍴 | | |

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 !

