



## MENUS '4 SAISONS' | DU 4 MAI 2026 AU 31 MAI 2026 |

### Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

	Du 04 mai au 10 mai	Du 11 mai au 17 mai	Du 18 mai au 24 mai	Du 25 mai au 31 mai
LUNDI	Macédoine mayonnaise Tomate croc' sel Tortellini <b>BIO</b> ricotta épinard sauce tomate Petits pois au jus Chanteneige <b>BIO</b> Fromage blanc <b>BIO</b> Crème dessert <b>BIO</b>	Radis en salade sauce fromage blanc Tomate croc' sel Crique au Cantal Brocolis à la béchamel Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Yaourt nature <b>BIO</b> Compote de pommes <b>BIO</b>	Salade de pépinettes Salade de pois chiches <b>BIO</b> Boulette végétale <b>BIO</b> à l'italienne Epinards <b>BIO</b> à la béchamel et croûtons Semoule et sauce tomate Encalat du larzac Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruits <b>BIO</b> de saison	
MARDI	Carottes rapées Radis beurre Colombo veggie de pois chiches et légumes Boulghour Courgettes persillées Lou mirabel Yaourt nature <b>BIO</b> Tarte au flan	Salade de boulghour <b>BIO</b> Salade de pois chiches <b>BIO</b> Falafels <b>BIO</b> Petits pois carottes aux oignons Polenta Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Tomme grise d'Auvergne Fruits <b>BIO</b> de saison	Betteraves <b>BIO</b> en salade Salade verte <b>BIO</b> Chili végétarien <b>BIO</b> Poêlée provençale Riz camarguais <b>BIO</b> Fromage blanc <b>BIO</b> Gouda Glace petit pot	Melon Pastèque Dahl de lentilles <b>BIO</b> Gratin de courgettes <b>BIO</b> Tortis <b>BIO</b> et râpé Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Tartare nature Fruits <b>BIO</b> de saison
MERCREDI	Crêpe au fromage Omelette <b>BIO</b> du chef sauce tomate Ratatouille Riz camarguais <b>BIO</b> Brie <b>BIO</b> Fromage blanc <b>BIO</b> Compote pomme framboise Fruit	Concombre a la ciboulette Melon Sauce à la mexicaine <b>BIO</b> Pâtes <b>BIO</b> Poêlée forestière Fromage blanc <b>BIO</b> Fromage fondu le carré Flan chocolat Flan vanille nappé caramel	Radis beurre Taboulé <b>BIO</b> Croq veggie au fromage Purée aux 3 légumes Cantal AOP Yaourt nature <b>BIO</b> Compote pomme pêche Fruit	Salade de blé <b>BIO</b> sauce tartare Salade de pâtes <b>BIO</b> Saucisse végétale Carottes persillées Pommes de terre sautées Coulommiers Fromage blanc <b>BIO</b> de brebis Glace bâtonnet
JEUDI	Betteraves <b>BIO</b> en salade Céleri remoulade Pavé fromager Coquillettes Haricots verts <b>BIO</b> persillés Gouda Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruits <b>BIO</b> de saison		Céleri remoulade Concombre en salade Haricots rouges <b>BIO</b> sauce forestière Blé <b>BIO</b> Navets sauce tomate Tomme des Pyrénées Yaourt nature <b>BIO</b> Compote pomme pêche	Achard de légumes Salade verte <b>BIO</b> Pavé fromager Boulghour Ratatouille Chanteneige <b>BIO</b> Yaourt Nature Gâteau noix de coco du chef
VENREDI			Carottes rapées et coriandre Tomate en salade Pavé fromager Piperade Pommes noisette et ketchup Vache qui rit <b>BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b> Brownies du chef Ketchup (flacon)	Betteraves <b>BIO</b> en salade Macédoine mayonnaise Tajine de pois chiches <b>BIO</b> Epinards branches et croûtons Semoule <b>BIO</b> Edam <b>BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison

#### 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 !





## MENUS '4 SAISONS' | DU 1 JUIN 2026 AU 28 JUIN 2026 |

### Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

	Du 01 juin au 07 juin	Du 08 juin au 14 juin	Du 15 juin au 21 juin	Du 22 juin au 28 juin
LUNDI	Radis beurre Tomate en salade Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Poêlée multicolore Chantailou Fromage blanc <b>BIO</b> Compote de pommes <b>BIO</b>	Melon Salade de lentilles <b>BIO</b> Nuggets végétal Gratin de courgettes HVE du chef Macaronis Fromage blanc <b>BIO</b> Saint paulin Glace bâtonnet	Salade de perles Salade de pois chiches <b>BIO</b> Picoussel Poêlée cordiale Pommes vapeur Fromage blanc <b>BIO</b> Tomme blanche Crème à la vanille	Céleri remoulade Tomate croc' sel Boulettes de blé façon thai Haricots verts persillés Purée de pommes de terre Brie <b>BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b> Glace petit pot
MARDI	Carottes râpées Salade verte Aiguillettes panée de blé et emmental Lentilles <b>BIO</b> au jus Petits pois au jus Saint paulin Yaourt nature <b>BIO</b> Fruit	Pastèque Salade tomates et maïs Oeuf dur <b>BIO</b> Salade de haricots verts Salade de pommes de terre Fromage blanc <b>BIO</b> Vache picon Compote pomme framboise	Carottes râpées <b>BIO</b> Radis croc' sel Lasagne de légumes du chef (julienne) Epinards branches et croûtons Emmental Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruits <b>BIO</b> de saison	Pastèque Taboulé Oeufs durs <b>BIO</b> froids Salade de betteraves (accompagnement) Salade de pâtes Chanteneige <b>BIO</b> Fromage blanc <b>BIO</b> Compote de pommes citron du chef
MERCREDI	Melon Pastèque Chili végétarien <b>BIO</b> Ratatouille Riz camarguais <b>BIO</b> Bûche du pilat Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Crème à la vanille Crème au chocolat	Crêpe au fromage Quiche aux petits légumes Carottes persillées Brie Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Compote pomme banane Fruit	Melon Pastèque Omelette <b>BIO</b> au fromage Petits pois au jus Riz camarguais <b>BIO</b> Vache qui rit <b>BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b> Crème au chocolat Flan vanille nappé caramel	Friand au fromage Curry de lentille ( <b>BIO</b> , local) PP Polenta Ratatouille Coulommiers Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Compote pomme fraise Fruit
JEUDI	Salade de maïs au curry Salade mexicaine <b>BIO</b> Omelette <b>BIO</b> aux fines herbes Epinards <b>BIO</b> à la béchamel et croûtons Purée de pommes de terre Mimolette Yaourt nature <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison	Taboulé Tomate en salade Omelette <b>BIO</b> du chef Piperade Riz de camargue Edam Yaourt nature <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison	Salade verte Tomate en salade Bâtonnet croustillant blé et carotte Haricots verts <b>BIO</b> persillés Tortis Tartare nature Yaourt aromatisé <b>BIO</b> Gâteau basque	Macédoine mayonnaise Salade coleslaw Nuggets végétal Piperade Pommes paillason Vache picon Yaourt nature <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison
VENDREDI	Salade coleslaw Salade marocaine (concombre, tomate, cumin, coriandre) Boulette de pois chiche sauce olives Légumes couscous Semoule <b>BIO</b> Comté AOP Yaourt nature <b>BIO</b> Gâteau orange et cannelle du chef <b>FÊTE DES ROUSSES</b>	Betteraves <b>BIO</b> en salade Salade verte Sauce à la mexicaine <b>BIO</b> Coquillettes <b>BIO</b> Poêlée de légumes rustiques P'tit cottentin nature Yaourt nature <b>BIO</b> Ile flottante	Coeurs de palmier vinaigrette Concombre en salade Gnocchis gratinés à la provençale Aubergines en gratin Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Tomme grise d'Auvergne Fruits <b>BIO</b> de saison	Concombre façon tzatziki Salade verte <b>BIO</b> Risotto de coquillettes <b>BIO</b> au fromage Poêlée campagnarde P'tit cottentin nature Yaourt nature <b>BIO</b> Gâteau du chef aux pommes

#### 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 !










MENUS '4 SAISONS' | DU 29 JUIN 2026 AU 5 JUILLET 2026 |









Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

Du 29 juin au 05 juil.











LUNDI

Melon  
 Salade de pois chiches **BIO**     
 Raviolis de légumes et râpé  
 Brocolis persillés   
 Tartare nature  
 Yaourt nature **BIO**   
 Compote de pommes et galette ST Michel












MARDI

Betteraves en salade   
 Pané blé, tomate, mozzarella  
 Courgettes persillées     
 Purée de pommes de terre   
 Emmental **BIO**   
 Yaourt nature **BIO**   
 Crème dessert **BIO** 

MERCREDI

Concombre en salade     
 Oeuf **BIO** mayonnaise   
 Pavé fromager  
 Haricots verts **BIO** persillés    
 Pommes paillason  
 Fromage blanc **BIO**    
 Mont lacune   
 Clafoutis aux abricots du chef 

JEUDI

Carottes râpées **BIO**    
 Salade verte **BIO**    
 Falafels menthe coriandre sauce crème  
 Aubergines en gratin    
 Riz camarguais **BIO**     
 Bûchette mélangée  
 Yaourt Nature    
 Fruit

VENDREDI

VACANCES

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS