

MENUS '4 SAISONS' | DU 6 JUILLET 2026 AU 2 AOÛT 2026 |

Menu Castelnau mater - Déjeuner

	Du 06 juil. au 12 juil.	Du 13 juil. au 19 juil.	Du 20 juil. au 26 juil.	Du 27 juil. au 02 août
LUNDI	Salade de pois chiches BIO à la marocaine Pavé fromager Coquillettes Courgettes persillées BIO Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Betteraves en salade Jambon blanc Salade de haricots verts Taboulé BIO (acc) Emmental Fruit	Salade de pommes de terre Poisson pané et citron Blé Carottes BIO persillées Yaourt nature BIO Donuts	Radis et beurre Sausisse Piperade Purée de pommes de terre Fromage blanc BIO Fruit Été
MARDI	Melon BIO Rôti de porc froid et mayonnaise Macédoine de légumes Salade de pépinettes accompagnement Chanteneige Flan chocolat		Carottes râpées Chili con carne Ratatouille Riz BIO pilaf Tomme grise d'Auvergne Crème à la vanille	Salade de pépinettes Colombo de volaille label rouge Boulghour BIO Courgettes persillées Brie Crème au chocolat
MERCREDI	Friand au fromage Paupiette de veau sauce tomate Haricots verts BIO persillés Pommes de terre persillées Lou mirabel Fruit	Salade verte BIO Nuggets végétal Carottes fraîches persillées Petits pois au jus Gouda Flan vanille Flan vanille nappé caramel	Salade de saison Boulettes d'agneau aux 4 épices Semoule BIO Tomate provençale Chanteneige Fruit	Carottes râpées BIO Tortellini ricotta épinards Brocolis persillés Edam Fruit
JEUDI	Nems aux légumes Sauté de volaille Label Rouge au caramel Carottes fraîches persillées Riz BIO pilaf Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt	Pastèque Filet de colin sauce julienne Poêlée de légumes Pommes de terre persillées P'tit cottentin ail et fines herbes Purée de Pommes BIO	Melon Œuf dur mayonnaise Macédoine de légumes Salade de pâtes BIO Vache picon Glace	Pastèque Sauté de bœuf RAV sauce tomate Aubergines à la tomate Riz camarguais BIO Yaourt nature BIO Compote pomme abricot
VENDREDI	Concombre en salade Filet de colin sauce provençale Semoule BIO Tomate provençale Coulommiers Glace	Tomate en salade Pignons de poulet rôti Boulghour Ratatouille Yaourt nature BIO Gâteau du chef aux pépites de chocolat	Crêpe au fromage Sauté de volaille LR à la crème Aubergines à la tomate Pommes de terre persillées Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Salade de pommes de terre Filet de poisson froid mayonnaise Salade de haricots verts Taboulé Tartare nature Gâteau chocolat et son aliment mystère

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 3 AOÛT 2026 AU 30 AOÛT 2026 |

Menu Castelnau mater - Déjeuner

	Du 03 août au 09 août	Du 10 août au 16 août	Du 17 août au 23 août	Du 24 août au 30 août
LUNDI	Carottes râpées fraîches Oeuf dur BIO Macédoine de légumes Salade de lentilles Petit Moulé Nature Fruit	Salade de blé BIO à l'orientale Colombo de volaille label rouge Macaronis BIO Poêlée multicolore (pdt, carottes, courgettes, tomates) Carré frais BIO Fruit Été	Tomates BIO croc'sel Mélange mexicain BIO Poêlée de légumes Torti BIO Chanteneige Flan vanille	Salade de coquillettes mayonnaise Pavé fromager Pommes de terre persillées Ratatouille Petit suisse BIO aromatisé Fruit Été
MARDI	Concombre BIO en salade Sauce bolognaise (bœuf) Haricots beurre persillés Macaronis BIO Yaourt nature BIO Fruit	Pastèque Chipolatas * Potatoes Ratatouille du chef Tomme blanche Crème dessert BIO	Salade de pomme de terre BIO Filet de poisson sauce curry Courgettes persillées Riz camarguais BIO Yaourt nature BIO Fruit Été	Carottes râpées BIO Saucisse Piperade Salade de lentilles Vache picon Flan chocolat
MERCREDI	Taboulé BIO Nugget's de volaille Blé aux oignons Ratatouille du chef Bûche du pilat Crème à la vanille	Salade verte BIO Omelette BIO du chef Lentilles BIO au jus Piperade Petit suisse BIO aromatisé Gâteau du chef aux pommes	Concombre façon tzatziki Rôti de volaille froid et mayonnaise Semoule BIO Tian de légumes Mimosette Glace bâtonnet	Tomate en salade Filet de colin sauce crème Poêlée arlequin Polenta Brie Compote pomme abricot
JEUDI	Tomate en salade Sauté de porc au romarin (local) Haricots verts persillés Purée de pommes de terre Yaourt nature BIO Glace petit pot	Concombre en salade Filet de colin sauce crème Semoule BIO Tomate provençale Coulommiers Compote pomme abricot	Melon Cordon bleu Carottes fraîches persillées Petits pois au jus Carré frais Crème dessert BIO	Salade de pois chiches BIO à la marocaine Sauté de volaille label rouge au paprika Boulghour Carottes BIO persillées Yaourt aromatisé BIO Fruit
VENDREDI	Melon Calamars à la romaine et citron Courgettes persillées Riz camarguais BIO Saint paulin Flan vanille nappé caramel	Betteraves BIO en salade Pignons de poulet et ketchup Poêlée de brocolis et carottes Pommes de terre persillées Yaourt nature BIO Fruits BIO de saison	Salade verte BIO Filet de colin MSC à l'estragon Jardinière de légumes Purée de pommes de terre Yaourt aromatisé BIO Ile flottante	Macédoine Mayonnaise Boulettes d'agneau sauce tomate Riz camarguais BIO Tomate provençale Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt

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 !

