

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

### Menu Castelnau mater Végétarien - 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 <b>BIO</b> à la marocaine<br>Pavé fromager<br>Coquillettes<br>Courgettes persillées <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Fruit | Betteraves en salade<br>Oeuf dur <b>BIO</b><br>Salade de haricots verts<br>Taboulé <b>BIO</b> (acc)<br>Emmental<br>Fruit                                         | Salade de pommes de terre<br>Pané de blé fromage et épinards<br>Blé<br>Carottes <b>BIO</b> persillées<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Donuts       | Radis et beurre<br>Saucisse végétale<br>Piperade<br>Purée de pommes de terre<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Fruit Été                                           |
| MARDI    | Melon <b>BIO</b><br>Oeuf dur <b>BIO</b><br>Macédoine de légumes<br>Salade de pépinettes accompagnement<br>Chanteneige<br>Flan chocolat                              |                                                                                                                                                                  | Carottes râpées<br>Chili végétarien <b>BIO</b><br>Ratatouille<br>Riz <b>BIO</b> pilaf<br>Tomme grise d'Auvergne<br>Crème à la vanille             | Salade de pépinettes<br>Boulettes tomate mozzarella<br>Boulghour <b>BIO</b><br>Courgettes persillées<br>Brie<br>Crème au chocolat                               |
| MERCREDI | Friand au fromage<br>Boulettes tomate mozzarella<br>Haricots verts <b>BIO</b> persillés<br>Pommes de terre persillées<br>Lou mirabel<br>Fruit                       | Salade verte <b>BIO</b><br>Nuggets végétal<br>Carottes fraîches persillées<br>Petits pois au jus<br>Gouda<br>Flan vanille<br>Flan vanille nappé caramel          | Salade de saison<br>Pois chiches <b>BIO</b> aux 4 épices<br>Semoule <b>BIO</b><br>Tomate provençale<br>Chanteneige<br>Fruit                       | Carottes râpées <b>BIO</b><br>Tortellini ricotta épinards<br>Brocolis persillés<br>Edam<br>Fruit                                                                |
| JEUDI    | Nems aux légumes<br>Samoussa de légumes<br>Carottes fraîches persillées<br>Riz <b>BIO</b> pilaf<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Gâteau du chef au yaourt             | Pastèque<br>Curry de lentilles <b>BIO</b><br>Poêlée de légumes<br>Pommes de terre persillées<br>P'tit cottenin ail et fines herbes<br>Purée de Pommes <b>BIO</b> | Melon<br>Oeuf dur <b>BIO</b><br>Macédoine de légumes<br>Salade de pâtes <b>BIO</b><br>Vache picon<br>Glace                                        | Pastèque<br>Haricots rouges <b>BIO</b> sauce tomate<br>Aubergines à la tomate<br>Riz camarguais <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote pomme abricot |
| VENDREDI | Concombre en salade<br>Pois chiches <b>BIO</b> à la tomate<br>Semoule <b>BIO</b><br>Tomate provençale<br>Coulommiers<br>Glace                                       | Tomate en salade<br>Haricots rouges <b>BIO</b> sauce tomate<br>Boulghour<br>Ratatouille<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Gâteau du chef aux pépites de chocolat    | Crêpe au fromage<br>Croq veggie à la tomate<br>Aubergines à la tomate<br>Pommes de terre persillées<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Fruit | Salade de pommes de terre<br>Oeuf dur <b>BIO</b><br>Salade de haricots verts<br>Taboulé<br>Tartare nature<br>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 :

- 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 3 AOÛT 2026 AU 30 AOÛT 2026 |

### Menu Castelnau mater Végétarien - 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<br>Oeuf dur <b>BIO</b><br>Macédoine de légumes<br>Salade de lentilles<br>Petit Moulé Nature<br>Fruit                                  | Salade de blé <b>BIO</b> à l'orientale<br>Colombo de pois chiches <b>BIO</b><br>Macaronis <b>BIO</b><br>Poêlée multicolore (pdt, carottes, courgettes, tomates)<br>Carré frais <b>BIO</b><br>Fruit Eté  | Tomates <b>BIO</b> croc'sel<br>Mélange mexicain <b>BIO</b><br>Poêlée de légumes<br>Torti <b>BIO</b><br>Chanteneige<br>Flan vanille                                                          | Salade de coquillettes mayonnaise<br>Pavé fromager<br>Pommes de terre persillées<br>Ratatouille<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Fruit Eté                         |
| MARDI    | Concombre <b>BIO</b> en salade<br>Bolognaise de lentilles <b>BIO</b><br>Haricots beurre persillés<br>Macaronis <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruit | Pastèque<br>Saucisse végétale<br>Potatoes<br>Ratatouille du chef<br>Tomme blanche<br>Crème dessert <b>BIO</b>                                                                                           | Salade de pomme de terre <b>BIO</b><br>Curry de pois chiches <b>BIO</b> , tomate et carottes<br>Courgettes persillées<br>Riz camarguais <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruit Eté | Carottes râpées <b>BIO</b><br>Saucisse végétale<br>Piperade<br>Salade de lentilles<br>Vache picon<br>Flan chocolat                                                        |
| MERCREDI | Taboulé <b>BIO</b><br>Nuggets végétal<br>Blé aux oignons<br>Ratatouille du chef<br>Bûche du pilat<br>Crème à la vanille                                        | Salade verte <b>BIO</b><br>Omelette <b>BIO</b> du chef<br>Lentilles <b>BIO</b> au jus<br>Piperade<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Gâteau du chef aux pommes                                     | Concombre façon tzatziki<br>Oeuf dur <b>BIO</b><br>Semoule <b>BIO</b><br>Tian de légumes<br>Mimosette<br>Glace bâtonnet                                                                     | Tomate en salade<br>Omelette <b>BIO</b> du chef<br>Poêlée arlequin<br>Polenta<br>Brie<br>Compote pomme abricot                                                            |
| JEUDI    | Tomate en salade<br>Croq veggie à la tomate<br>Haricots verts persillés<br>Purée de pommes de terre<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Glace petit pot             | Concombre en salade<br>Boulettes tomate mozzarella<br>Semoule <b>BIO</b><br>Tomate provençale<br>Coulommiers<br>Compote pomme abricot                                                                   | Melon<br>Nuggets végétal<br>Carottes fraîches persillées<br>Petits pois au jus<br>Carré frais<br>Crème dessert <b>BIO</b>                                                                   | Salade de pois chiches <b>BIO</b> à la marocaine<br>Haricots rouges sauce 4 épices<br>Boulghour<br>Carottes <b>BIO</b> persillées<br>Yaourt aromatisé <b>BIO</b><br>Fruit |
| VENDREDI | Melon<br>Aiguillettes panée de blé et emmental<br>Courgettes persillées<br>Riz camarguais <b>BIO</b><br>Saint paulin<br>Flan vanille nappé caramel             | Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Dahl de lentilles <b>BIO</b> (local) (PP)<br>Poêlée de brocolis et carottes<br>Pommes de terre persillées<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruits <b>BIO</b> de saison | Salade verte <b>BIO</b><br>Parmentier de légumes<br>Jardinière de légumes<br>Yaourt aromatisé <b>BIO</b><br>Ile flottante                                                                   | Macédoine Mayonnaise<br>Curry de lentilles <b>BIO</b><br>Riz camarguais <b>BIO</b><br>Tomate provençale<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>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 :

- 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 !

