

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

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



Ingédients :

- 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 prim 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 Salade de pépinettes Oeuf dur BIO Macédoine de légumes Salade de lentilles Petit Moulé Nature Petit suisse BIO aromatisé Compote pomme banane Fruit	Macedoine Mayonnaise Salade de blé BIO à l'orientale Colombo de pois chiches BIO Macaronis BIO Poêlée multicolore (pdt, carottes, courgettes, tomates) Carré frais BIO Yaourt aromatisé BIO Fruit Fruit Été Melon	laboule Tomates BIO croc'sel Mélange mexicain BIO Poêlée de légumes Tort BIO Chanteneige Fromage blanc BIO Flan vanille Liégeois au chocolat Macedoine Mayonnaise Salade de pomme de terre BIO Curry de pois chiches BIO , tomate et carottes Courgettes persillées Riz camarguais BIO Edam Yaourt nature BIO Fruit Fruit Été	Coeurs de palmier vinaigrette Salade de coquillettes mayonnaise Pavé fromager Pommes de terre persillées Ratatouille Petit suisse BIO aromatisé Tartare cernoix Fruit Fruit Été Carottes râpées BIO Concombre en salade Saucisse végétale Piperade Salade de lentilles Vache picon Yaourt nature BIO Flan chocolat Flan vanille
MARDI	Coeurs de palmier vinaigrette Concombre BIO en salade Bolognaise de lentilles BIO Haricots beurre persillés Macaronis BIO Vache picon Yaourt nature BIO Abricots au sirop Fruit	Salade de pâtes Salade verte BIO Omelette BIO du chef Lentilles BIO au jus Piperade Gouda Petit suisse BIO aromatisé Gâteau du chef aux pommes	Concombre façon tzatziki Lentille BIO en salade Oeuf dur BIO Semoule BIO Tian de légumes Mimolette Petit suisse BIO aromatisé Glace bâtonnet	Salade de pommes de terre Tomate en salade Omelette BIO du chef Poêlée arlequin Polenta Brie Fromage blanc BIO Compote pomme abricot Fruit
MERCREDI	Celeri rape vinaigrette Taboulé BIO Nuggets végétal Blé aux oignons Ratatouille du chef Bûche du pilat Petit suisse BIO aromatisé Crème à la vanille Crème au chocolat	Concombre en salade Salade de pois chiches BIO à la marocaine Boulettes tomate mozzarella Semoule BIO Tomate provençale Coulommiers Yaourt nature BIO Compote de pommes Compote pomme abricot Betteraves BIO en salade	Meillon Pastèque Nuggets végétal Carottes fraîches persillées Petits pois au jus Carré frais Fromage blanc BIO Crème au Praliné Crème dessert BIO	Betteraves en salade Salade de pois chiches BIO à la marocaine Haricots rouges sauce 4 épices Boulghour Carottes BIO persillées Petit Moulé Nature Yaourt aromatisé BIO Abricots au sirop Fruit
JEUDI	Salade de saison Tomate en salade Croq veggie à la tomate Haricots verts persillés Purée de pommes de terre Emmental Yaourt nature BIO Glace petit pot	Concombre en salade Salade de pois chiches BIO à la marocaine Boulettes tomate mozzarella Semoule BIO Tomate provençale Coulommiers Yaourt nature BIO Compote de pommes Compote pomme abricot Betteraves BIO en salade	Meillon Pastèque Nuggets végétal Carottes fraîches persillées Petits pois au jus Carré frais Fromage blanc BIO Crème au Praliné Crème dessert BIO	Betteraves en salade Salade de pois chiches BIO à la marocaine Haricots rouges sauce 4 épices Boulghour Carottes BIO persillées Petit Moulé Nature Yaourt aromatisé BIO Abricots au sirop Fruit
VENREDI	Meillon Pastèque Aiguillettes panée de blé et emmental Courgettes persillées Riz camarguais BIO Fromage blanc BIO Saint paulin Flan chocolat Flan vanille nappé caramel	Boulogne en salade Dahl de lentilles BIO (local) (PP) Poêlée de brocolis et carottes Pommes de terre persillées Saint Morêt Yaourt nature BIO Fruit Été Fruits BIO de saison	Salade verte BIO Tomate en salade Parmentier de légumes Jardinière de légumes Brie Yaourt aromatisé BIO Ile flottante	Macédoine Mayonnaise Taboulé Curry de lentilles BIO Riz camarguais BIO Tomate provençale Gouda 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 !

