

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI	Salade de haricots verts CE2 Paupiette de veau sauce safranée Coquillettes BIO Courgettes persillées Petit Moulé Nature Fruit BIO de saison	Melon Chipolatas au jus Haricots beurre persillés Lentilles BIO au jus P'tit cottentin nature Flan vanille nappé caramel	Crêpe au fromage Boeuf bourguignon RAV Carottes persillées Semoule Chantailou Fruit BIO de saison	Salade verte Jambon blanc Julienne de légumes Macaronis BIO Gouda Fruit BIO de saison
MARDI	Melon Tortellini BIO ricotta épinard sauce tomate Poêlée cordiale Saint paulin BIO Purée de Pommes BIO VÉGÉTARIEN	Salade de haricots verts BIO Pois chiches aux légumes couscous BIO Semoule BIO Yaourt BIO à la vanille Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN	Concombre en salade Filet de colin sauce julienne Choux fleur braisés Purée de pommes de terre Mont lacauene Compote pomme coing	Taboulé BIO Cordon bleu Haricots verts persillés Polenta P'tit cottentin nature Glace petit pot
MERCREDI	Tomate en salade Paupiette de veau à la moutarde Fricassée de légumes (champignons, carottes) Riz camarguais BIO Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Salade de pommes de terre aux échalotes Poisson pané et citron Petits pois carottes aux oignons Riz pilaf Emmental Fruit BIO de saison	Macédoine Mayonnaise Rôti de porc sauce forestière Pâtes BIO Piperade Camembert Glace bâtonnet	Betteraves BIO en salade Sauté de volaille aux 4 épices Pommes noisettes Tomate provençale Yaourt BIO à la vanille Fruit
JEUDI	Betteraves en salade Filet de poisson sauce aurore Boulghour BIO Ratatouille Plateau de fromages Crème au chocolat	Concombre en salade Sauce bolognaise (bœuf) Aubergines à la tomate Macaronis BIO et fromage râpé Lou mirabel Glace petit pot	Perle de blé, carottes et sésame Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande Boulghour Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris) Quartier d'orange à la menthe ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE	Salade verte Nugget's végétal et ketchup Blé aux oignons Courgettes à la béchamel (castelnau) Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos VÉGÉTARIEN
VENDREDI	Salade de pâtes BIO Sauté de volaille LR au jus Blé aux oignons Carottes persillées Vache picon Fruit BIO de saison	Tomate en salade Filet de colin sauce tomate Blé aux oignons Courgettes sauce tomate Fromage blanc BIO Gâteau au chocolat du chef	Salade de lentilles BIO Pavé fromager Petits pois BIO au jus Pommes de terre persillées Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN	Radis beurre Filet de colin basquaise Ratatouille Semoule BIO Coulommiers Compote pomme abricot

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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Scolaire Castelnau mater - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Terrine de campagne et cornichons
Hachi Camarguais du chef
Carottes persillées
Tartare nature
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Gnocchis gratinés à la provençale
Aubergines en gratin
Tomme des Pyrénées
Crème au chocolat

VÉGÉTARIEN

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges
Brocolis persillés
Purée de patate douce
Fromage blanc **BIO** et coulis de mangue
Fruit **BIO** de saison

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pâtes **BIO**
Omelette **BIO** du chef
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Riz pilaf
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

Taboulé **BIO**
Sauté de volaille LR sauce forestière
Haricots verts persillés
Quinoa à la tomate
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade de mâche et fromage
Poisson sauce crème citron et aneth
Endives à la béchamel
Gratin de pâtes
Chanteneige **BIO**
Milkshake à la grenadine

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Friand au fromage
Paupiette de veau au jus
Boulghour
Purée de courgettes
Tomme blanche
Flan vanille nappé caramel

Concombre en salade
Saucisse de Lozère *
Purée de carottes
Emmental **BIO**
Glace petit pot

Taboulé **BIO** aux graines de lin
Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète
Carottes **BIO** persillées
Semoule
Rondel aux Noix
Compote de pommes et amande du chef

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Maïs en salade
Sauce carbonara aux lardons *
Pâtes et râpé
Ratatouille
Encalat du larzac
Fruit **BIO** de saison

Macédoine de légumes **BIO**
Filet de colin sauce oseille
Poêlée arlequin
Riz camarguais **BIO**
Brie **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade concombre, tomates et pois chiches **BIO**
Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau choco noisette du chef

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Salade de chou fleur vinaigrette
Calamars à la romaine et citron
Poêlée provençale
Pommes de terre persillées
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat

Salade coleslaw
Cordon bleu
Coquillettes **BIO**
Epinards hachés béchamel et croûtons
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux pommes

Salade de lentilles **BIO**
Sauté de boeuf RAV sauce échalote
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Tomme des Pyrénées
Crème au Praliné

SEMAINE DU GOÛT

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS