

Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner





MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Salade de pommes de terre
Hachis camarguais haricots rouges **BIO**
Carottes persillées
Tartare nature
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Coeurs de palmier vinaigrette
Salade verte **BIO**
Gnocchis gratinés à la provençale
Aubergines en gratin
Petit suisse **BIO** aromatisé
Tomme des Pyrénées
Crème au chocolat

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Pané blé tomate mozzarella sauce crème au poivron
Brocolis persillés
Purée de patate douce
Fromage blanc **BIO** et coulis de mangue
Rondelé nature
Fruit **BIO** de saison

MARDI

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

Achard de légumes
Taboulé **BIO**
Galette lentilles boulghour et légumes
Haricots verts persillés
Quinoa à la tomate
Saint Brice
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade de mâche et fromage
Salade de pommes de terre
Aiguillettes panée de blé et emmental
Endives à la béchamel
Gratin de pâtes
Chanteneige **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Milkshake à la grenadine

MERCREDI

Friand au fromage
Filet de poisson sauce crème
Boulghour
Purée de courgettes
Petit suisse **BIO** aromatisé
Tomme blanche
Flan chocolat
Flan vanille nappé caramel

Concombre en salade
Salade d'endives
Saucisse végétale
Purée de carottes
Emmental **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Glace petit pot

Salade verte
Taboulé **BIO** aux graines de lin
Boulettes de pois chiches **BIO** sauce beurre cacahuète
Carottes **BIO** persillées
Semoule
Fromage blanc **BIO**
Rondelé aux Noix
Compote de pommes et amande du chef

JEUDI

Maïs en salade
Tomate en salade
Sauce à la mexicaine **BIO**
Pâtes et râpé
Ratatouille
Encalat du larzac
Fromage blanc **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Céleri remoulade
Macédoine de légumes **BIO**
Lentilles **BIO** à la provençale
Poêlée arlequin
Riz camarguais **BIO**
Brie **BIO**
Fromage blanc **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison

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

VENREDI

Betteraves en salade
Salade de choux fleur vinaigrette
Nuggets végétal
Poêlée provençale
Pommes de terre persillées
Mimolette
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat

Carottes râpées
Chou Blanc Mayonnaise
Tortillas pomme de terre et oignons
Coquillettes **BIO**
Épinards hachés béchamel et croûtons
Emmental
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux pommes

Oeuf **BIO** mayonnaise
Salade de lentilles **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Tomme des Pyrénées
Crème au Praliné

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 :

- 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 !

