

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

Scolaire Castelnau prim - 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<br>Salade de pommes de terre<br>Paupiette de veau sauce safranée<br>Coquillettes <b>BIO</b><br>Courgettes persillées<br>Petit Moulé Nature<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Compote de fraises<br>Fruit <b>BIO</b> de saison | Melon<br>Pastèque<br>Chipolatas au jus<br>Haricots beurre persillés<br>Lentilles <b>BIO</b> au jus<br>P'tit cottenin nature<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Flan vanille nappé caramel                                                   | Crêpe au fromage<br>Boeuf bourguignon RAV<br>Carottes persillées<br>Semoule<br>Chantaillou<br>Fromage blanc <b>BIO</b> aromatisé<br>Fruit <b>BIO</b> de saison                                                                                                                                          | Céleri remoulade<br>Salade verte<br>Jambon blanc<br>Julienne de légumes<br>Macaronis <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Gouda<br>Fruit <b>BIO</b> de saison                                                                       |
| MARDI    | Carottes râpées<br>Melon<br>Tortellini <b>BIO</b> ricotta épinard sauce tomate<br>Poêlée cordiale<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Saint paulin <b>BIO</b><br>Purée de Pommes <b>BIO</b><br>VÉGÉTARIEN                                                             | Coeurs de palmier vinaigrette<br>Salade de haricots verts CE2<br>Pois chiches aux légumes couscous <b>BIO</b><br>Semoule <b>BIO</b><br>Petit Moulé Nature<br>Yaourt <b>BIO</b> à la vanille<br>Fruit <b>BIO</b> de saison<br>VÉGÉTARIEN | Concombre en salade<br>Salade de pépinettes<br>Filet de colin sauce julienne<br>Choux fleur braisés<br>Purée de pommes de terre<br>Mont lacauene<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote pomme coing                                                                                                     | Salade coleslaw<br>Taboulé <b>BIO</b><br>Cordon bleu<br>Haricots verts persillés<br>Polenta<br>P'tit cottenin nature<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Glace petit pot                                                             |
| MERCREDI | Salade verte<br>Tomate en salade<br>Paupiette de veau à la moutarde<br>Fricassée de légumes (champignons, carottes)<br>Riz camarguais <b>BIO</b><br>Mimolette<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Ananas au sirop<br>Fruit <b>BIO</b> de saison              | Achard de legumes<br>Salade de pommes de terre aux échalotes<br>Poisson pané et citron<br>Petits pois carottes aux oignons<br>Riz pilaf<br>Emmental<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Fruit<br>Fruit <b>BIO</b> de saison                  | Macédoine Mayonnaise<br>Salade de pois chiches <b>BIO</b><br>Rôti de porc sauce forestière<br>Pâtes <b>BIO</b><br>Piperade<br>Camembert<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Glace bâtonnet                                                                                                                   | Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Salade de blé à l'orientale<br>Sauté de volaille aux 4 épices<br>Pommes noisettes<br>Tomate provençale<br>Petit Moulé Nature<br>Yaourt <b>BIO</b> à la vanille<br>Fruit<br>Fruit <b>BIO</b> de saison |
| JEUDI    | Betteraves en salade<br>Concombre en salade<br>Filet de poisson sauce aurore<br>Boulghour <b>BIO</b><br>Ratatouille<br>Plateau de fromages<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Crème au chocolat                                                                      | Concombre en salade<br>Salade verte <b>BIO</b><br>Sauce bolognaise (bœuf)<br>Aubergines à la tomate<br>Macaronis <b>BIO</b> et fromage râpé<br>Fromage blanc <b>BIO</b> aromatisé<br>Lou mirabel<br>Glace petit pot                     | Perle de blé, carottes et sesame<br>Salade de choux fleur vinaigrette<br>Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande<br>Boulghour<br>Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)<br>P'tit cottenin ail et fines herbes<br>Yaourt à la figue (Ferme Désiris)<br>Quartier d'orange à la menthe | Salade verte<br>Tomate en salade<br>Nugget's végétal et ketchup<br>Blé aux oignons<br>Courgettes à la béchamel (castelnau)<br>Brie<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Gâteau du chef framboise et speculoos<br>VÉGÉTARIEN                    |
| VENDREDI | Radis en salade sauce fromage blanc<br>Salade de pâtes <b>BIO</b><br>Sauté de volaille LR au jus<br>Blé aux oignons<br>Carottes persillées<br>Vache picon<br>Yaourt <b>BIO</b> à la vanille<br>Fruit <b>BIO</b> de saison                                        | Maïs en salade<br>Tomate en salade<br>Filet de colin sauce tomate<br>Blé aux oignons<br>Courgettes sauce tomate<br>Edam<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Gâteau au chocolat du chef                                                       | Oeuf <b>BIO</b> mayonnaise<br>Salade de lentilles <b>BIO</b><br>Pavé fromager<br>Petits pois au jus<br>Pommes de terre persillées<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Vache picon<br>Fruit <b>BIO</b> de saison<br>VÉGÉTARIEN                                                                       | Concombre en salade<br>Radis beurre<br>Filet de colin basquaise<br>Ratatouille<br>Semoule <b>BIO</b><br>Coulommiers<br>Fromage blanc <b>BIO</b> aromatisé<br>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 :

- 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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Scolaire Castelnau 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  
Hachi Camarguais du chef  
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)  
Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges  
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**  
Sauté de volaille LR sauce forestière  
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  
Poisson sauce crème citron et aneth  
Endives à la béchamel  
Gratin de pâtes  
Chanteneige **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Milkshake à la grenadine

MERCREDI

Friand au fromage  
Paupiette de veau au jus  
Boulghour  
Purée de courgettes  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Tomme blanche  
Flan chocolat  
Flan vanille nappé caramel

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

Salade verte  
Taboulé **BIO** aux graines de lin  
Boulettes d'agneau 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 carbonara aux lardons \*  
Pâtes et râpé  
Ratatouille  
Encalat du larzac  
Fromage blanc **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

Céleri remoulade  
Macédoine de légumes **BIO**  
Filet de colin sauce oseille  
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  
Calamars à la romaine et citron  
Poêlée provençale  
Pommes de terre persillées  
Mimolette  
Yaourt nature **BIO**  
Eclair au chocolat

Carottes râpées  
Chou Blanc Mayonnaise  
Cordon bleu  
Coquillettes **BIO**  
Epinards hachés béchamel et croûtons  
Emmental  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau du chef aux pommes

Oeuf **BIO** mayonnaise  
Salade de lentilles **BIO**  
Sauté de boeuf RAV sauce échalote  
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



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 !

