

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

Sco Castelnau Végétarien 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

Melon
Saucisse végétale
Haricots beurre persillés
Lentilles **BIO** au jus
P'tit cottentin nature
Flan vanille nappé caramel



Crêpe au fromage
Croq veggie au fromage
Carottes persillées
Semoule
Chantaillou
Fruit **BIO** de saison



Salade verte
Omelette **BIO**
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



Concombre en salade
Boulettes tomate mozzarella
Choux fleur braisés
Purée de pommes de terre
Mont lacauene
Compote pomme coing



Taboulé **BIO**
Pané blé, tomate, mozzarella
Haricots verts persillés
Polenta
P'tit cottentin nature
Glace petit pot



MERCREDI

Tomate en salade
Lentilles **BIO** sauce tomate
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Salade de pommes de terre aux échalotes
Nuggets végétal
Petits pois carottes aux oignons
Riz pilaf
Emmental
Fruit **BIO** de saison



Macédoine Mayonnaise
Curry de lentille (**BIO**, local) PP
Pâtes **BIO**
Piperade
Camembert
Glace bâtonnet



Betteraves **BIO** en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Pommes noisettes
Tomate provençale
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit



JEUDI

Betteraves en salade
Colombo veggie de pois chiches **BIO** et légume (local)
Boulghour **BIO**
Ratatouille
Plateau de fromages
Crème au chocolat



Concombre en salade
Sauce à la mexicaine **BIO**
Aubergines à la tomate
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Lou mirabel
Glace petit pot



Perle de blé, carottes et sésame
Boulettes de Pois chiches **BIO** sauce tomate cumin coriandre
Boulghour
Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)
Yaourt à la figue (Ferme Désiris)
Quartier d'orange à la menthe



Tomate en salade
Nugget's végétal et ketchup
Blé aux oignons
Courgettes à la béchamel (castelnau)
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



VENDREDI

Salade de pâtes **BIO**
Aiguillettes panée de blé et emmental
Blé aux oignons
Carottes persillées
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



Tomate en salade
Omelette **BIO** du chef
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



Radis beurre
Curry de pois chiches **BIO** (local) PP
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 :

- 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 |

Sco Castelnau Végétarien mater - 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
Hachis camarguais haricots rouges **BIO**
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)
Pané blé tomate mozzarella sauce crème au poivron
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**
Galette lentilles boulghour et légumes
Haricots verts persillés
Quinoa à la tomate
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

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

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Friand au fromage
Bâtonnet croustillant blé carottes
Boulghour
Purée de courgettes
Tomme blanche
Flan vanille nappé caramel

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

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

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

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

Macédoine de légumes **BIO**
Lentilles **BIO** à la provençale
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 choux fleur vinaigrette
Nuggets végétal
Poêlée provençale
Pommes de terre persillées
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat

Salade coleslaw
Tortillas pomme de terre et oignons
Coquillettes **BIO**
Epinards hachés béchamel et croûtons
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux pommes

Salade de lentilles **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
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 :

- 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS