

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

Sco Castelnau Végétarien 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

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

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



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



Céleri remoulade  
Salade verte  
Omelette **BIO**  
Julienne de légumes  
Macaronis **BIO**  
Fromage blanc **BIO**  
Gouda  
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées  
Melon  
Tortellini **BIO** ricotta épinard sauce tomate  
Poêlée cordiale  
Fromage blanc **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Purée de Pommes **BIO**

VÉGÉTARIEN

Coeurs de palmier vinaigrette  
Salade de haricots verts CE2  
Pois chiches aux légumes couscous **BIO**  
Semoule **BIO**  
Petit Moulé Nature  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruit **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

Concombre en salade  
Salade de pépinettes  
Boulettes tomate mozzarella  
Choux fleur braisés  
Purée de pommes de terre  
Mont lacauene  
Yaourt nature **BIO**  
Compote pomme coing



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



Salade verte  
Tomate en salade  
Lentilles **BIO** sauce tomate  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Riz camarguais **BIO**  
Mimolette  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Ananas au sirop  
Fruit **BIO** de saison  
Betteraves en salade



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



Macédoine Mayonnaise  
Salade de pois chiches **BIO**  
Curry de lentille (**BIO**, local) PP  
Pâtes **BIO**  
Piperade  
Camembert  
Fromage blanc **BIO**  
Glace bâtonnet



Betteraves **BIO** en salade  
Salade de blé à l'orientale  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Pommes noisettes  
Tomate provençale  
Petit Moulé Nature  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruit  
Fruit **BIO** de saison



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



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



Perie de bie, carottes et sesame  
Salade de choux fleur vinaigrette  
Boulettes de Pois chiches **BIO** sauce tomate cumin coriandre  
Boulghour  
Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)  
P'tit cottentin ail et fines herbes  
Yaourt à la figue (Ferme Désiris)  
Fruit  
Quartier d'orange à la menthe



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



Radis en salade sauce fromage blanc  
Salade de pâtes **BIO**  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Blé aux oignons  
Carottes persillées  
Vache picon  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruit **BIO** de saison



Maïs en salade  
Tomate en salade  
Omelette **BIO** du chef  
Blé aux oignons  
Courgettes sauce tomate  
Edam  
Fromage blanc **BIO**  
Gâteau au chocolat du chef



Oeuf **BIO** mayonnaise  
Salade de lentilles **BIO**  
Pavé fromager  
Petits pois au jus  
Pommes de terre persillées  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



Concombre en salade  
Radis beurre  
Curry de pois chiches **BIO** (local) PP  
Ratatouille  
Semoule **BIO**  
Coulommiers  
Fromage blanc **BIO** aromatisé  
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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



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  
Bâtonnet croustillant blé et carottes  
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**  
Epinards 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 !

