

MENUS '4 SAISONS' | DU 19 OCTOBRE 2026 AU 1 NOVEMBRE 2026 |

Menu Castelnau prim - Déjeuner

Du 19 oct. au 25 oct.

Du 26 oct. au 01 nov.

LUNDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Salade de pépinettes
Croq veggie à la tomate
Blé
Poêlée arlequin
Carré frais
Yaourt nature **BIO**
Compote de fraises
Purée de Pommes **BIO**



Salade de choux fleur vinaigrette
Salade de pommes de terre
Sauce carbonara aux lardons *
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Petit Moulé Nature
Petit suisse **BIO** aromatisé
Cocktail de fruits
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves en salade
Taboulé
Sauté de bœuf RAV sauce tomate
Courgettes persillées
Pommes de terre persillées
Emmental
Petit suisse **BIO** aromatisé
Ananas au sirop
Fruit **BIO** de saison



Friand au fromage
Omelette **BIO** du chef
Jeunes carottes au jus
Lentilles **BIO** au jus
Fromage blanc **BIO**
Vache picon
Crème à la vanille
Crème au chocolat



MERCREDI

Velouté de courgettes
Sauté de volaille aux 4 épices
Choux fleurs persillés
Riz camarguais **BIO**
Brie
Fromage blanc **BIO**
Crème au caramel
Crème dessert **BIO**



Salade de coquillettes mayonnaise
Salade de saison
Boulettes de bœuf au jus
Boulghour **BIO**
Poêlée de brocolis et carottes
Gouda
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote de fraises
Compote pomme banane **BIO**



JEUDI

Chou chinois en salade
Salade de saison
Paupiette de veau sauce forestière
Purée aux 3 légumes
Petit Moulé Nature
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau du chef au yaourt



Macédoine Mayonnaise
Sauté de volaille label rouge au paprika
Duo de haricots beurre et verts
Semoule **BIO**
P'tit cottentin nature
Yaourt nature **BIO**
Fruit Automne
Fruit **BIO** de saison



VENREDI

Rauis croc sel
Salade de pâtes
Filet de lieu sauce crème
Boulghour **BIO**
Poêlée de carottes et champignons à la crème
Edam
Yaourt nature **BIO**
Fruit Automne
Fruit **BIO** de saison



Velouté de potiron du chef
Filet de colin sauce julienne
Purée de courge
Fromage fondu le carré
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau du chef à l'orange



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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 !

