



Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
Lasagnes au saumon  
Fromage blanc **BIO**



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Fruit de saison



Salade de haricots verts **BIO**  
Parmentier végétal  
Flan chocolat



Taboulé  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt nature



MARDI

Pois chiches et légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Verchicors **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Filet de colin sauce citron  
Petits pois **BIO** au jus  
Carré du Trièves **BIO**  
Compote pomme framboise



Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson meunière  
Epinards hachés **BIO**  
Fruit de saison



Sauté de Volaille au Caramel  
Riz aux légumes façon wok  
Camembert **BIO**  
Rocher au coco



• NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Poisson pané  
Chou fleur à la béchamel  
Edam  
Galette des Rois



Sauté de volaille sauce forestière  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Vache qui rit **BIO**  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Potage crecy  
Omelette nature  
Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette  
Yaourt aromatisé



Salade de perles  
Boeuf Braisé  
Brocolis **BIO** à la béchamel  
Fromage blanc sucré



👑 EPIPHANIE

👑 TARTIFLETTE

JEUDI

Sauté de boeuf aux oignons  
Riz **BIO**  
Cantal AOP  
Fruit de saison



Velouté de potiron du chef  
Œuf dur mayonnaise  
Torti **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Nugget's de volaille  
Lentilles au jus  
Cantal AOP  
Compote de pommes bananes



Galette végétale tomate mozzarella  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de pommes **BIO**



👑 RACLETTE

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Cordon bleu  
Purée aux 3 légumes  
Galette des Rois



Sauté de boeuf sauce tomate  
Carottes **BIO** persillées  
Yaourt nature  
Gâteau basque



Paupiette de veau au jus  
Purée de courges  
Fromage blanc sucré  
Gâteau du chef aux myrtilles



Velouté de légumes du chef  
Tortellini ricotta épinards sauce verte  
Fruit de saison



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 :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices 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 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de blé à l'orientale  
Sauté de volaille à la moutarde  
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé  
Flan chocolat



Tajine de poulet au citron  
Semoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Calamar à la romaine  
Carottes **BIO** persillées  
Fruit de saison



MARDI

Stifado de boeuf  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Tomme du Trièves **BIO**  
Fruit de saison



Salade verte **BIO**  
Pané de blé fromage et épinards  
Petits pois au jus  
Beignet au chocolat



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Steack haché au jus  
Potatoes  
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Hachis parmentier du chef  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Coleslaw **BIO** du chef  
Nugget's de volaille  
Lentilles au jus  
Crème pralinée



Salade verte  
Omelette **BIO** à la sauce tomate  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Terrine de poisson  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Riz **BIO** à la tomate  
Compote de pommes **BIO**



Potage crecy  
Brandade de poisson du chef  
Yaourt nature **BIO**



Bolognaise végétale **BIO**  
Torti **BIO**  
Verchicors  
Fruit de saison



EXPRESSION POISSON

VENDREDI

Carottes râpées **BIO**  
Crêpe au fromage  
Épinards hachés à la crème  
Crêpe fraîche sucrée



Boulettes d'agneau au jus  
Purée aux 3 légumes  
Livarot AOP  
Compote pomme framboise



Chickenwings  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau au yaourt du chef



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 :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices 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 !

