



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Vernaison s/viande - 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



Emincé de pois sauce curry  
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



👑 EPIPHANIE

Pavé fromager  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Vache qui rit **BIO**  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



👑 TARTIFLETTE

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



Salade de perles  
Poisson pané  
Brocolis **BIO** à la béchamel  
Fromage blanc sucré



JEUDI

Filet de poisson sauce julienne  
Riz **BIO**  
Cantal AOP  
Fruit de saison



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



Pavé fromager  
Lentilles au jus  
Cantal AOP  
Compote de pommes bananes



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

👑 RACLETTE

VENREDI

Salade verte **BIO**  
Nuggets végétal  
Purée aux 3 légumes  
Galette des Rois



👑 EPIPHANIE

Quenelle à la sauce tomate  
Carottes **BIO** persillées  
Yaourt nature  
Gâteau basque



Crêpe aux champignons  
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/viande - 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  
Tarte aux légumes  
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé  
Flan chocolat

Tajine de poisson MSC  
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

Calamar à la romaine  
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  
Tarte au fromage  
Potatoes  
Flan vanille nappé caramel

MERCREDI

Lasagnes ricotta épinards  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Coleslaw **BIO** du chef  
Poisson pané  
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

Oeufs durs **BIO** piperade  
Purée aux 3 légumes  
Livarot AOP  
Compote pomme framboise

Filet de poisson meunière  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau au yaourt du chef

CHANDELEUR

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 !

