



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



Pavé fromager
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
Poisson pané
Brocolis **BIO** à la béchamel
Fromage blanc sucré

👑 EPIPHANIE

👑 TARTIFLETTE

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



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

👑 EPIPHANIE

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 !

