

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Orange - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Lasagnes au saumon
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes

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

Salade de haricots verts **BIO**
Nugget's de volaille
Lentilles au jus
Flan chocolat

Salade de pommes de terre
Boulettes de blé façon thaï
Carottes persillées
Yaourt nature **BIO**

MARDI

Salade de haricots verts **BIO**
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**

Chiffonade de rosette
Filet de colin sauce citron
Petits pois au jus
Compote pomme framboise

Salade de blé à l'orientale
Filet de poisson meunière
Chou fleur **BIO** béchamel
Fruit

Rôti de volaille sauce forestière
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Fruit

MERCREDI

Poisson pané
Chou fleur à la béchamel
Edam
Galette des Rois frangipane

EPIPHANIE

Pizza au fromage
Sauté de volaille sauce forestière
Poêlé de haricots verts et champignons
Cake au Daim du chef

Potage crecy
Tartiflette
Yaourt aromatisé

TARTIFLETTE

Salade de perles
Steak haché au jus
Brocolis **BIO** à la béchamel
Fromage blanc nature

JEUDI

Hachi Camarguais du chef
Cantal AOP
Fruits **BIO** de saison

Sauté de boeuf sauce tomate
Carottes fraîches aux petits oignons
Yaourt nature
Gâteau basque

Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
Cantal AOP
Compote pomme abricot

Assortiment de charcuteries
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote

RACLETTE

VENDREDI

Sauté de porc au jus
Purée aux 3 légumes
(carotte jaune, navet courgette)
Yaourt aromatisé
Galette des Rois frangipane

EPIPHANIE

Velouté de potiron du chef
Risotto de coquillettes **BIO** dès de volaille
du chef
Fruits **BIO** de saison

Paupiette de veau au jus
Purée de courges
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux myrtilles

Betteraves en salade
Raviolis au saumon
Crème dessert

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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS