

## MENUS '4 SAISONS' | DU 9 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

### Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

Salade de haricots verts BIO  
Sauté de volaille aux olives  
Semoule BIO  
Vache picon  
Flan vanille



Betteraves BIO en salade  
Chili végétarien  
Riz BIO  
Moelleux d'Arinthod  
Fruits BIO de saison



VÉGÉTARIEN

MARDI

Salade verte fraîche  
Assortiment de charcuteries\*  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Fruits BIO de saison



Taboulé BIO  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes BIO persillées  
P'tit cottentin ail et fines herbes  
Beignet au chocolat



MERCREDI

Salade de riz BIO  
Nugget's de volaille  
Petits pois et carottes  
Bûchette mélangée  
Ananas à la cannelle



Velouté de légumes BIO  
Hachis parmentier du chef  
Yaourt nature BIO  
Compote pomme menthe du chef



JEUDI

Velouté de légumes du chef  
Tortellinis ricotta sauce tomate  
Yaourt BIO d'Adèle  
Compote poires caramel du chef



Chou blanc BIO vinaigrette  
Saucisse de Strasbourg  
Boulghour BIO sauce tomate  
Camembert  
Flan vanille nappé caramel



VENDREDI

Salade de lentilles vinaigrette échalotes  
Filet de colin sauce curry  
Purée de courges  
Cancoillotte nature IGP  
Tarte grillée aux pommes



Pizza au fromage du chef  
Rôti de Volaille à la Crème  
Haricots verts persillés  
Fromage blanc BIO d'Adèle  
Fruit



#### RECETTE ANTI-GASPL'

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



#### Ingédients :

- Épluchures 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS