

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

Menu standard 5C Egalim - 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

Velouté de brocolis **BIO**
Lasagnes bolognaise
Meule du Jura de la maison Benoit (39)
Fruit

Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Riz **BIO**
Yaourt **BIO** d'Adelle
Fruits **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

Velouté de patate douce du chef
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Comté de la maison Benoit (39)
Fruit

VÉGÉTARIEN

Salade de boulghour **BIO**
Calamars à la romaine
Epinards branches à la crème
Yaourt nature **BIO**
Fruit

MARDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin sauce citron
Purée de courges
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

Saucisson à l'ail
Paupiette de veau sauce forestière
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Compote pomme framboise

Salade de blé **BIO** à l'orientale
Poisson meunière
Chou romanesco à la crème
Bûchette mélangée
Flan chocolat

Velouté de légumes du chef
Hachi Camarguais du chef
Moelleux d'Arinthead
Gâteau basque

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Risotto de coquillettes **BIO** dès de volaille du chef
Mimolette
Compote de pommes du chef

Velouté de légumes du chef
Estouffade de boeuf HVE à la niçoise
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Vache qui rit
Eclair au chocolat

Salade iceberg
Tartiflette
Yaourt aromatisé
Fruits **BIO** de saison

TARTIFLETTE

Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon
Boulettes de boeuf sauce indienne
Haricots verts persillés
Tomme grise d'Auvergne
Crème dessert **BIO** vanille d'Adèle

JEUDI

Macédoine mayonnaise
Omelette nature
Pommes de terre persillées
Vache picon
Flan vanille nappé caramel

VÉGÉTARIEN

Salade de pépinettes et tomates
Filet de poisson sauce crème
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon
Cancoillotte nature IGP
Gâteau du chef aux myrtilles

Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon
Steak haché au jus
Flageolets à l'ail
P'tit cottentin ail et fines herbes
Compote pomme menthe du chef

Salade iceberg
Assortiment de charcuteries*
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote du chef pomme miel et 4 épices

RACLETTE

VENDREDI

Céleri râpé **BIO** sauce fromage blanc
Sauté de porc IGP à la tomate (BFC)
Choux fleurs persillés
Yaourt aromatisé
Galette des Rois

EPIPHANIE

Betteraves **BIO** en salade
Poulet Gaston Gérard
Frites
Emmental
Fruit

Céleri **BIO** sauce cocktail de la légumerie de Dijon
Rôti de porc à la moutarde
Navets frais **BIO** et pommes de terre béchamel
Fromage blanc nature
Cake d'anniversaire du chef aux spéculoos

Chou blanc frais mayonnaise
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
Fromage les Fripons
Fruits **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

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



Ingédients :

- 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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.


LUNDI

Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon
Emincé de dinde au curry
Macaronis **BIO**
Fromage blanc nature
Crêpe et son caramel beurre salé du chef

 **CHANDELEUR**


MARDI

Macédoine mayonnaise
Filet de colin sauce oseille
Carottes vichy
Mimolette
Madeleine longues pur beurre "Mistral"




MERCREDI

Taboulé **BIO**
Quenelle sauce aurore
Brocolis meunière
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

 **VÉGÉTARIEN**


JEUDI

Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)
Feijão com arroz (Bolognaise de bœuf + haricot rouge et riz)
Riz **BIO**
Yaourt nature
Bolo de fuba du chef

 **CARNAVAL DE RIO**

VENDREDI

Pâté de campagne *
Sauté de bœuf frais HVE à la provençale
Gratin de chou fleur **BIO**
Brie
Compote pomme abricot



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