

Menu standard Covati - Déjeuner

Du 31 août au 06 sept.

Du 07 sept. au 13 sept.

Du 14 sept. au 20 sept.

Du 21 sept. au 27 sept.

LUNDI

Concombre à la ciboulette
Jambon blanc
Purée de pommes de terre
Yaourt nature BIO
Gâteau basque

Cake du chef tomate mozzarella
Filet de colin sauce citron
Ratatouille
Yaourt BIO d'Adelle
Fruit

Oeuf BIO mayonnaise
Crique au cantal
Gratin de brocolis BIO
Milkshake "100% Côte d'or" du chef à la fraise
Fruit

Salade de boulghour BIO
Quenelles BIO en gratin
Epinards hachés et croûtons
Brie
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

MARDI

Salade iceberg
Lasagnes bolognaise
Tartare ail et fines herbes
Crème dessert BIO chocolat d'Adelle
Apéritif des enfants (sirop)

Carottes râpées BIO de la légumerie de
Dijon
Omelette BIO
Petits pois
Comté de la maison Benoit (39)
Compote pomme franboise

Salade de pâtes BIO
Filet de poisson pané et citron
Carottes fraîches BIO vichy
Mimollette
Crème à la vanille

Concombres frais en salade
Moules sauce poulette
Frites
Yaourt BIO d'Adelle
Fruit BIO de saison

MERCREDI

Salade de pomme de terre BIO
Filet de poisson sauce crème
Haricots verts BIO persillés
Tomme blanche
Fruit

Pastèque
Rôti de volaille à la moutarde Fallot
Purée de pommes de terre BIO
Camembert
Flan chocolat

Salade de haricots verts
Sauté de boeuf HVE sauce 4 épices
Pommes boulangères
Yaourt aromatisé
Fruit

Salade de tomates BIO
Cordon bleu
Lentilles mijotées aux oignons
Edam
Tarte aux poires amandine du chef

JEUDI

Melon
Emincé de dinde au thym et citron
Semoule BIO
Cancalotte nature IGP
Purée de pomme vanille du chef

Salade de tomates
Macaronis BIO à la carbonara
Emmental râpé
Clafoutis du chef aux fruits rouges

Salade iceberg
Gratin de poulet au riz et légumes façon basquaise
Emmental BIO
Barre bretonne

Pâte de foie
Rôti de porc au romarin
Ratatouille
Vache qui rit BIO
Compote pomme fraise

VENREDI

Betteraves BIO en salade
Gratin de courgettes HVE à la vache qui rit
Coquillettes
Emmental
Fruit BIO de saison

Céleri rémoulade
Chili con carne
Riz pour le chili
Petit suisse aromatisé
Gâteau du chef aux myrtilles

Perte de blé, carottes et sésame
Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande
Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)
Yaourt à la figue (Ferme Désirs)
Salade d'orange à la menthe

Betteraves BIO en salade
Boeuf bourguignon frais HVE
Tort BIO
Petit suisse aromatisé
Fruit

VEGETARIEN

VEGETARIEN

VEGETARIEN

VEGETARIEN

PRACTIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



RECETTE anti-gaspi
Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !
CHIPS D'ÉPILUCHURES DE LÉGUMES

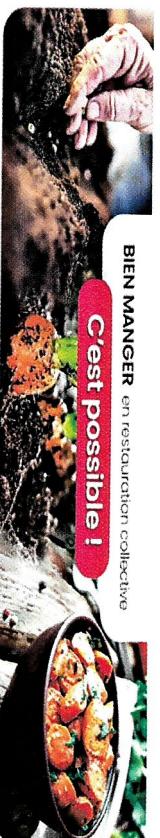
Ingédients :
• Épiluchures de légumes
• Huile d'olive
• Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail.
• Sel

Préparation :
• Rincer les épiluchures
• 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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026



Menu standard Covati - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade iceberg Paupiette de veau sauce dijonnaise Semoule BIO Saint paulin Crème au chocolat Velouté de courgette (CE2) du chef Hachis parmentier du chef Emmental BIO Margarine noisette cacao "Mistral" Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse) Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges Purée de patate douce Fromage blanc BIO d'Adèle et coulis de mangue Fruit SEMAINE DU GOÛT	Macedoine Mayonnaise Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Bûchette mélangée Fruit BIO de saison Salade verte fraîche Filet de colin sauce échalote Riz BIO Cancroliotte nature IGP Compote pomme pêche Salade verte, emmental et croûtons Poisson sauce crème citron et aneth Pâtes Tricolores et Râpé Chanteneige BIO Milkshake "100% Côte d'or" du chef à la fraise SEMAINE DU GOÛT	Salade de lentilles Boulettes de boeuf sauce indienne Poêlée bretonne (choux fleurs CE2, brocolis) P'tit cottenin ail et fines herbes Compote du chef pommes speculoos Salade de tomates au basilic Rôti de porc sauce curry Epinards BIO à la crème Fromage blanc BIO d'Adèle Gâteau du chef framboise et speculoos Salade concombre, tomates et pois chiches Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais Yaourt aromatisé Gâteau choco noisette du chef SEMAINE DU GOÛT	Salade iceberg Saucisse fumée Purée de pommes de terre Yaourt aromatisé Fruit BIO de saison Concombre HVE sauce bulgare Emincé de volaille à la moutarde de Fallot Flagelolets à l'ail Bûche du plat Flan vanille nappé caramel Taboulé BIO aux graines de lin Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète Carottes BIO persillées Tartare cernox Compote de pommes et amande du chef SEMAINE DU GOÛT	Chou blanc savoyard Filet de colin MSC à la normande Riz BIO Crème anglaise Brownies d'anniversaire du chef Salade de pâtes BIO Omelette aux herbes du chef Haricots verts BIO persillés Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison Salade de lentilles vinaigrette échalotes Emincé de boeuf sauce échalotes Poêlée pommes de terre et épinards Mimollette Crème à la vanille SEMAINE DU GOÛT

PRACTIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



Plus qu'à vous régaler !

Ingredients :

- Epiluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail.
- Sel

Préparation :

- Rincer les epiluchures
- Ajouter l'assaisonnement sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

CHIPS D'ÉPILUCHURES DE LÉGUMES

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 :

