

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Pont Saint Esprit - Déjeuner

Du 03 nov. au 09 nov.

Du 10 nov. au 16 nov.

Du 17 nov. au 23 nov.

Du 24 nov. au 30 nov.

LUNDI

Lasagnes bolognaise
Vache qui rit **BIO**
Compote de poire



Filet de poisson meunière
Petits pois au jus
Camembert **BIO**
Fruit de saison

Salade de blé au pistou
Calamars à la romaine
Carottes **BIO** à la crème **BIO**
Flan chocolat

Aiguillettes de poulet au thym
Haricots blanc à la tomate
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison

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 !



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Hachi de lentilles et patate douce
Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris)



Emincé de volaille basquaise
Semoule **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit de saison



Velouté de légumes du chef
Tarte au fromage fraîche
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Crème caramel (Ferme du Chambon)



MERCREDI

Potage parmentier
Rôti de porc à la moutarde
Haricots verts **BIO** persillés
Fruits **BIO** de saison



Salade coleslaw
Sauté de bœuf façon bourguignon
Purée de pommes de terre
Crème à la vanille

Velouté de légumes du chef
Croziflette
Fruits **BIO** de saison



Rissollette de veau
Purée de courges
Yaourt nature **BIO**
Tarte au chocolat



JEUDI

Filet de colin sauce citron
Riz **BIO**
Fromage blanc nature
Gâteau du chef framboise et speculoos



Velouté de légumes du chef
Ravioli aux légumes
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches)
Riz **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Gâteau noix de coco du chef



Terrine de campagne
Blanquette de poisson
Pâtes **BIO**
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Pont Saint Esprit - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Potage crecy
Rôti de porc aux herbes
Lentilles au jus
Yaourt aromatisé



Chipolatas au jus
Pommes campagnardes
Tartare ail et fines herbes
Fruits **BIO** de saison



Brandade de poisson du chef
Cantal AOP
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Cordon bleu
Epinards hachés **BIO**
Fruits **BIO** de saison



Salade de riz **BIO**
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Crème onctueuse au chocolat



Salade de boulghour **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Compote de pommes



MERCREDI

JEUDI

Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre façon
Dauphinois
Cantal AOP
Fruit de saison



Emincé de volaille au jus
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau du chef aux myrtilles



NOËL

VENREDI

Mafé aux haricots rouges **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Cake au Daim du chef



Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé



Velouté de légumes du chef
Sauté de bœuf au jus
Coquillettes **BIO**
Fruit de saison



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
- 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 !

