



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

SCO Tarare - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Pomelos et sucre
Couscous végétal (semoule, pois chiches, légumes)
Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
Fourme de Montbrison AOP
Compote de pommes coings



Potage Cultivateur
Tarte butternut et comté AOP
Macédoine mayonnaise
Saint nectaire AOP
Crème au chocolat



Chou blanc et betteraves vinaigrette
Spaghettis **BIO** à la bolognaise du chef
Meule d'Yssingaux
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Potage de légumes du chef
Rôti de Porc Froid et Mayonnaise
Lentilles **BIO** mijotées aux oignons
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Céleri **BIO** rémoulade
Saucisse de Toulouse *
Crozets Alpina Savoie
Tomme grise d'Auvergne
Crème à la vanille



Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin sauce crème
Epinards branches et croûtons
Bûchette mélangée
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées vinaigrette
Omelette nature
Haricots verts persillés
Brique de vache du Forez
Tarte tatin du chef



Salade verte fraîche
Filet de colin sauce citron
Riz **BIO** pilaf
Yaourt nature
Gâteau au chocolat du chef



MERCREDI

Salade de pois chiches à l'italienne
Filet de poisson pané et citron
Fondue de poireaux
Petit suisse aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Rillettes de thon
Saucisse de Toulouse *
Riz créole
Yaourt aromatisé
Donuts



Terrine de légumes et mayonnaise
Poisson pané
Polenta
Fromage blanc **BIO** local
Fruit de saison



Friand au fromage
Hachis parmentier
Faisselle **BIO** locale
Compote de pomme cassis



JEUDI

Taboulé
Sauté de volaille au jus
Haricots verts persillés
Carré du Trièves **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de coleslaw **BIO** du chef
Cordon bleu
Polenta **BIO**
Cantal AOP
Compote pomme framboise



Salade verte **BIO**
Assortiment de Charcuterie *
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote de poires



Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Nems de légume sauce soja et miel
Nouilles chinoises
Tomme givrée **BIO** de Haute-Loire
Gâteau noix de coco du chef



RACLETTE

NOUVEL AN CHINOIS

VENREDI

Salade verte
Sauté de boeuf à l'ancienne (race à viande, local)
Purée de pommes de terre
Fromage blanc **BIO**
Galette des Rois



Salade parmentière du chef
Boulettes d'agneau au curry
Choux fleur braisés
Yaourt nature
Tarte au flan du chef



Salade de riz
Filet de lieu sauce ciboulette
Poêlée de légumes
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Salade de pâtes **BIO** au pistou
Cordon bleu
Epinards branches à la béchamel
Comté AOP
Salade d'oranges



EPIPHANIE

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

RECETTE ANTI-GASPPI'

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 :

- 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 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

SCO Tarare - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de blé à l'orientale
Sauté de bœuf au jus
Purée de courges
Tomme Bournette **BIO** au lait du Vercors
Fruit **BIO** de saison



Terrine de légumes et mayonnaise
Paupiette de veau à la moutarde
Carottes sautées **BIO**
Emmental
Fruit de saison



Betteraves **BIO** vinaigrette moutarde à l'ancienne
Chili végétarien
Riz créole
Yaourt aromatisé **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Carottes râpées vinaigrette du chef
Tajine de volaille au citron (local)
Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
Yaourt nature **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Velouté de courges
Lasagnes épinards chèvre
Bûche du pilat
Fruit **BIO** de saison



Salade de coleslaw **BIO** du chef
Filet de colin sauce citron
Choux fleurs persillés
Meule d'Yssingeaux
Gâteau du chef framboise et speculoos



MERCREDI

Salade verte et croûtons
Boulettes d'agneau sauce abricot
Coquillettes **BIO**
Gouda
Compote de pommes **BIO**



Salade verte **BIO** locale
Boulettes de bœuf à l'ancienne
Brocolis vapeur
Petit suisse aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Macédoine mayonnaise
Rôti de porc à la moutarde (local)
Julienne de légumes
Saint paulin
Compote pomme abricot



JEUDI

Salade arlequin (betteraves, mâche et maïs)
Filet de poisson pané et citron
Haricots verts persillés
Meule d'Altermonts **BIO**
Tarte au chocolat du chef



Rillettes de thon du chef et Tortillas chips
Cube de poisson aux 3 céréales sauce bearnaise
Purée de patate douce
Livarot AOP
Gâteau à l'ananas du Chef



Salade de pommes de terre
Sauté de bœuf sauce au paprika
Coquillettes **BIO**
Tomme blanche
Crème caramel (Ferme du Chambon)



EXPRESSION POISSON

VENDREDI

Salade verte fraîche
Crêpe au fromage
Épinards hachés à la crème
Bleu d'Auvergne AOP
Crêpe fraîche sucrée



Salade verte fraîche
Steack haché au jus
Frites et ketchup
Yaourt nature
Crème au Caramel



Salade verte **BIO**
Tartiflette
Petit suisse nature
Compote de pommes



CHANDELEUR

TARTIFLETTE

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 :

- 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 !

