



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

SCO Tarare - Déjeuner

Du 10 mars au 16 mars

Du 17 mars au 23 mars

Du 24 mars au 30 mars

Du 31 mars au 06 avr.

LUNDI

Salade de pommes de terre fraîches  
Steack haché au jus  
Brocolis braisés  
Meule d'Altermonts **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Macédoine mayonnaise du chef  
Lasagnes épinards chèvre  
Saint nectaire AOP  
Fruit **BIO** de saison



Radis et beurre  
Sauté de porc au jus  
Pommes noisettes  
Carré frais  
Crème au chocolat  
Barquette de jus



Salade de pois chiches marocaine  
Saucisse de volaille  
Carottes **BIO** persillées  
Livarot AOP  
Ananas frais



MARDI

Terrine de légumes et mayonnaise  
Filet de poisson frais sauce corail  
Riz **BIO** pilaf  
Fromage blanc nature  
Gâteau marbré du chef  
Sauce tomate



Salade verte **BIO**  
Boulettes de bœuf au jus  
Pommes noisettes  
Yaourt nature  
Tarte au chocolat du chef



Salade de perles  
Poisson meunière  
Petits pois  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Betteraves **BIO** vinaigrette moutarde à l'ancienne  
Chili végétarien  
Riz **BIO** créole  
Saint nectaire AOP  
Crème caramel (Ferme du Chambon)  
Sauce tomate



MERCREDI

Macédoine mayonnaise  
Boulettes de bœuf au jus  
Epinards branches à la crème  
Yaourt aromatisé  
Crème au chocolat



Radis en salade sauce fromage blanc  
Chipolatas au jus  
Blé  
Carré frais  
Cocktail de fruits  
Barquette de jus



Salade de brocolis vinaigrette  
Filet de colin sauce rouille  
Semoule  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison  
Sauce tomate



Salade d'endives vinaigrette  
Nugget's de volaille  
Carottes vichy  
Tomme des Pyrénées  
Eclair au chocolat



JEUDI

Céleri râpé et betterave **BIO** sauce cocktail  
Sauté de porc à la moutarde  
Pommes de terre persillées  
Cantal AOP  
Compote de pommes



Tarte surprise du chef aux haricots  
Sauté de bœuf RAV sauce forestière  
Choux fleur braisés  
Brique de vache du Forez  
Fruit **BIO** de saison



Salade mexicaine (salade verte, haricots rouges, maïs)  
Wings de poulet à la mexicaine  
Riz créole  
Saint Morêt  
Compote de poires  
Barquette de jus



Salade verte **BIO**  
Lasagnes bolognaise  
Camembert  
Cocktail de fruits



EXPRESSION HARICOT

TEX MEX

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale  
**BIO**  
Comté AOP  
Fruit de saison



Oeuf dur mayonnaise  
Poisson pané  
Carottes persillées  
Bûche du pilat  
Semoule au lait nappé caramel



Salade coleslaw locale  
Omelette nature  
Haricots verts persillés  
Fourme d'Ambert AOP  
Gâteau du chef framboise et speculoos



Carottes râpées vinaigrette  
Filet de lieu sauce citron  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Velouté fruits mixé  
Tarte du chef au citron



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*

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 !





SCO Tarare - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de blé <b>BIO</b>	🌱	Taboulé	🌱
Quenelles <b>BIO</b> à la béchamel	🌱	Nuggets végétal sauce tomate	🌱
Épinards branches <b>BIO</b> béchamel	🌱	Petits pois et carottes au jus	🌱
Petite tomme <b>BIO</b> du Trièves	🌱	Chanteneige <b>BIO</b>	🌱
Fruit <b>BIO</b> de saison	🌱	Fruit <b>BIO</b> de saison	🌱

MARDI

Salade verte fraîche	🌱	Carottes râpées <b>BIO</b>	🌱
Poisson à l'aïoli	🌱	Poisson pané	🌱
Légumes frais en aïoli	🌱	Purée de pommes de terre	🌱
Faisselle <b>BIO</b>	🌱	Saint nectaire AOP	🌱
Tarte pomme rhubarbe du chef	🌱	Compote <b>BIO</b>	🌱

MERCREDI

Terrine de légumes et mayonnaise	🌱	Salade de pâtes	🌱
Boulettes de bœuf au jus	🌱	Cordon bleu	🌱
Riz pilaf	🌱	Gratin de Choux Fleur en Fleurettes	🌱
Vache picon	🌱	Tartare nature	🌱
Crème à la vanille	🌱	Fruit <b>BIO</b> de saison	🌱
Barquette de jus	🌱		

JEUDI

Salade de haricots verts aux échalotes	🌱	Salade verte fraîche	🌱
Sauté de poulet sauce tomate	🌱	Macaronis au saumon	🌱
Semoule <b>BIO</b> d'Alpina Savoie	🌱	Saint Morêt	🌱
Yaourt aromatisé	🌱	Crème à la vanille	🌱
Fruit <b>BIO</b> de saison	🌱		
Sauce tomate	🌱		

VENDREDI

Carottes râpées vinaigrette	🌱	Concombre au fromage blanc	🌱
Macaroni à la carbonara et râpé	🌱	Boulettes d'agneau sauce tomate	🌱
Carré du Trièves <b>BIO</b>	🌱	Flageolets au jus	🌱
Compote de pommes <b>BIO</b>	🌱	Faisselle <b>BIO</b>	🌱
		Gâteau de Pâques du chef	🌱
		Oeufs de Pâques en chocolat	🌱

PAQUES

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 !

