

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

Tarare - 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

Salade de choux fleurs **BIO**
Lasagnes au saumon
Vache qui rit **BIO**
Compote de poire

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

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

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Aiguillettes de poulet au thym
Haricots blanc à la tomate
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit

MARDI

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

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

Salade verte
Emincé de volaille basquaise
Semoule **BIO**
Petit Moulé Nature
Fruit

Salade iceberg
Tarte au fromage fraîche
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Camembert **BIO**
Crème caramel (Ferme du Chambon)

MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Sauté de volaille au curry
Coquillettes **BIO**
Mimolette
Flan vanille

Salade verte fraîche
Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Gouda
Compote de Pommes **BIO**

Betteraves **BIO** en salade
Filet de colin sauce oseille
Epinards hachés **BIO**
Saint paulin
Barre bretonne

Salade de choux fleur vinaigrette
Cannelonis à la tomate
Tomme du Trièves **BIO**
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Salade de pommes de terre
Rôti de porc à la moutarde
Haricots verts **BIO** persillés
Bûchette mélangée
Fruits **BIO** de saison

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

Velouté de légumes du chef
Croziflette *
Petit suisse aromatisé
Fruits **BIO** de saison

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

VENREDI

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

Macédoine Mayonnaise
Ravioli aux légumes
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Beignet au chocolat

Carottes râpées et coriande
Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches)
Riz **BIO** du plat complet
Yaourt nature **BIO**
Gâteau noix de coco du chef

Oeuf dur mayonnaise
Blanquette de poisson
Pâtes **BIO**
Tartare ail et fines herbes
Fruits **BIO** 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Tarare - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Rôti de porc aux herbes
Lentilles au jus
Yaourt aromatisé
Gâteau basque



Salade de haricots verts **BIO**
Chipolatas au jus
Pommes campagnardes
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes bananes



Macédoine Mayonnaise
Brandade de poisson du chef
Chanteneige **BIO**
Fruit



MARDI

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



Taboulé
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Carré du Trièves **BIO**
Crème onctueuse au chocolat



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



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Gratin de poulet coquillettes **BIO** et légumes façon basquaise
Emmental **BIO**
Flan vanille



Terrine de légumes
Sauté de bœuf façon bourguignon
Boulghour **BIO**
Petit suisse sucré
Fruit
Mayonnaise (dosette)



Salade verte fraîche
Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature **BIO**
Donuts



JEUDI

Coleslaw **BIO** du chef
Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
Cantal
Fruit



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Emincé de volaille au jus
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau du chef aux myrtilles



Salade mexicaine
Aiguillette de poulet au thym
Purée de céleri
Edam **BIO**
Chou vanille



VENREDI

Betteraves en salade
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
Fruit



Carottes râpées **BIO**
Sauté de bœuf au jus
Coquillettes **BIO**
Edam
Fruit



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 !

