



MENUS '4 SAISONS' | DU 07 JUILLET 2025 AU 03 AOÛT 2025

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 07 juil. au 13 juil.

Du 14 juil. au 20 juil.

Du 21 juil. au 27 juil.

Du 28 juil. au 03 août

LUNDI

Salade iceberg
Chili con carne
Riz pour le chili
Camembert **BIO**
Flan chocolat

MEXICAIN

MARDI

Pastèque
Brandade de poisson du chef
Vache qui rit **BIO**
Compote de pommes du chef

Salade iceberg
Filet de poisson sauce corail
Farfalles
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison

Salade verte fraîche
Filet de poisson pané et citron
Pommes pins
Yaourt aromatisé
Compote pomme fruits rouges du chef

Friand au fromage
Omelette aux herbes du chef
Julienne de légumes
Yaourt aromatisé
Fruits **BIO** de saison

MERCREDI

Gaspacho du chef
Omelette **BIO** du chef
Petits pois et carottes
Petit suisse sucré
Fruits **BIO** de saison

Melon
Jambon blanc
Salade de haricots verts
Camembert **BIO**
Flan pâtissier

REPAS FROID

Betteraves vinaigrette
Pavé fromager
Lentilles mijotées aux oignons
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruits **BIO** de saison

Rillettes de thon
Blanc de poulet froid et mayonnaise
Salade de riz du chef
Coulommiers
Fruits **BIO** de saison

REPAS FROID

JEUDI

Taboulé
Boeuf bourguignon frais
Ratatouille du chef
Yaourt nature
Fruits **BIO** de saison

Salade de pommes de terre aux échalotes
Quenelle à la sauce tomate
Poêlée de courgettes fraîches persillées
P'tit cottenin ail et fines herbes
Fruits **BIO** de saison

Salade de tomates fraîches
Rôti de volaille froid et mayonnaise
Macédoine vinaigrette
Vache qui rit **BIO**
Gâteau du chef au yaourt

REPAS FROID

Melon
Saucisse de Strasbourg
Purée de pommes de terre
Comté de la maison Benoit (39)
Gâteau marbré du chef

VENDREDI

Salade de tomates fraîches
Rôti de Porc Froid et Mayonnaise
Salade de pâtes
Moelleux d'Arinthe
Crème à la vanille

REPAS FROID

Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Emincé de volaille au miel
Riz cantonnais
Yaourt **BIO** d'Adèle
Gâteau du chef à la fleur d'oranger

CHINOIS

Concombres frais en salade
Sauté de porc IGP à la tomate (BFC)
Riz **BIO**
Saint paulin
Mousse au chocolat

Salade de pommes de terre au curry
Filet de poisson pané et citron
Épinards hachés à la crème
Yaourt nature
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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 AOÛT 2025 AU 31 AOÛT 2025

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 04 août au 10 août

Du 11 août au 17 août

Du 18 août au 24 août

Du 25 août au 31 août

LUNDI

Salade de maïs au curry
Cordon bleu
Epinards hachés à la crème
Yaourt aromatisé
Fruits **BIO** de saison

Melon
Poulet caraïbes
Riz safrané **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Choux vanille

Taboulé **BIO** du chef
Aiguillettes de poulet au romarin
Chou fleur à la béchamel
Tomme blanche
Compote pomme abricot

Tomate à la croque
Knack de volaille
Pommes de terre en salade
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote pomme framboise
Mayonnaise (dosette)

VACANCES

REPAS FROID

MARDI

Tomate à la croque
Penne à la carbonara
Yaourt nature **BIO**
Compote pomme abricot

Salade de pâtes **BIO**
Rissollette de veau
Ratatouille du chef
Cantal AOP
Fruit de saison

Betteraves **BIO** en salade
Lasagnes bolognaise
Yaourt nature
Fruit de saison

Salade de tomates fraîches
Poisson à l'aïoli
Salade de pommes de terre
Yaourt nature
Gaufre liegeoise

REPAS FROID

MERCREDI

Accras de poisson
Colombo de volaille
Julienne de légumes
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison

Salade verte fraîche
Thon mayonnaise
Pommes de terre en salade
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef au yaourt

Pastèque
Oeufs durs
Salade de lentilles
Petit Moulé Nature
Flan chocolat
Mayonnaise (dosette)

Rosette
Sauté de porc IGP à la tomate (BFC)
Petits pois au jus
Petit suisse aromatisé
Fruits **BIO** de saison

VACANCES

REPAS FROID

REPAS FROID

JEUDI

Salade de riz **BIO**
Paupiette de veau sauce forestière
Haricots beurre persillés
Bûche du pilat
Gâteau du chef framboise et speculoos

Macédoine Mayonnaise
Tortellini aux épinards
Emmental **BIO**
Camembert
Fruit de saison

Cake aux carottes du chef
Calamars à la romaine
Haricots verts **BIO** persillés
Camembert
Fruit de saison

Concombre à la ciboulette
Pennons à la bolognaise
Emmental râpé
Compote pommes melon maison

VENDREDI

Taboulé
Pizza au fromage
Salade verte (accompagnement)
Chanteneige **BIO**
Crème au caramel

Salade verte fraîche
Nugget's de volaille
Frites
Petit suisse **BIO** aromatisé
Donuts
Ketchup (dosette)

Taboulé **BIO** du chef
Beignet de salsifis
Ratatouille du chef
Mimolette
Flan chocolat

REPAS FROID

AMERICAIN

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *