

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

Sco 5C EGALIM - 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	Cake au fromage Raviolis de boeuf Vache qui rit BIO Flan vanille nappé caramel	Pâté de foie Boulettes de boeuf sauce tomate Flageolets à l'ail Tartare nature Fruit	Salade verte vinaigrette à l'orange Croziflette * Compote pomme ananas Madeleine longues pur beurre "Mistral"	Rosette Rôti de porc sauce barbecue Choux fleurs BIO persillés Coulommiers Fruit
MARDI	Macédoine Mayonnaise Omelette nature Purée de courges BIO Yaourt nature Fruit VÉGÉTARIEN		Salade de blé BIO Filet de colin sauce curry Brocolis à la béchamel Saint nectaire Fruit	Céleri râpé frais BIO rémoulade Estouffade de boeuf HVE à la niçoise Purée de pommes de terre Petit suisse BIO aromatisé Fruit
MERCREDI	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Sauté de volaille au paprika Haricots verts BIO à l'ail Fromage blanc nature Tarte normande maison	Chou blanc frais mayonnaise Rôti de porc à la moutarde Semoule BIO Gouda Compote de poire	Velouté de légumes du chef Gratin de poulet au riz et légumes façon basquaise Fromage blanc BIO d'Adèle Fruit	Taboulé BIO Filet de poisson pané et citron Epinards BIO et croûtons Emmental Beignet aux pommes
JEUDI	Carottes râpées BIO de la légumerie de Dijon Boeuf bourguignon frais HVE Pommes vapeur Comté de la maison Benoit (39) Fruit	Salade de pommes de terre Quenelle sauce aurore Carottes fraîches BIO vichy Cancoillotte nature IGP Fruit VÉGÉTARIEN	Salade coleslaw BIO Sauté de porc IGP sauce miel et sésame (BFC) Pommes noisettes Brie Crème à la vanille	Duo d'haricots en salade Macaronis sauce fromagère (Mac and Cheese) Sauce fromagère (cheddar) Compote pomme menthe du chef Margotine noisette cacao "Mistral" VÉGÉTARIEN
VENDREDI	Betteraves BIO en salade Filet de colin sauce citron Gratin de chou fleur BIO Bûchette mélangée Compote de pommes du chef	Salade Thaïlandaise Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches) Riz BIO Yaourt nature Gâteau noix de coco du chef FÊTE DES LANTERNES	Salade de pâtes BIO Hachis de lentilles HVE et patate douce Yaourt nature Gâteau au chocolat du chef VÉGÉTARIEN	Betteraves BIO en salade Poulet Gaston Gérard Riz BIO Gouda Crème dessert BIO chocolat d'Adelle

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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Sco 5C EGALIM - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade coleslaw **BIO**
Steak haché sauce forestière
Torti **BIO**
Bûchette mélangée
Fruits **BIO** de saison



Salade de blé **BIO**
Calamars à la romaine
Haricots verts **BIO** persillés
Mimolette
Fruit



Chou blanc frais vinaigrette
Emincé de volaille au miel
Semoule **BIO**
Camembert
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade de haricots verts **BIO**
Picoussel sauce tomate
Pommes vapeur
Chanteneige
Flan chocolat



Salade de perles
Boulettes de boeuf sauce tomate
Carottes fraîches **BIO** vichy
Yaourt nature
Compote pomme fraise



Salade verte fraîche
Hachis parmentier
Tartare nature
Fruit



VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Cake au fromage
Sauté de volaille aux olives
Brocolis meunière
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote pomme pêche



Salade iceberg
Choucroute Alsacienne
Pommes de terre nature
Munster AOP
Flan vanille nappé caramel



Macédoine Mayonnaise
Poisson meunière
Chou romanesco à la crème
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Margotine noisette cacao "Mistral"



JEUDI

Salade iceberg
Filet de poisson sauce crème
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Emmental **BIO**
Fruits **BIO** de saison



Velouté de légumes du chef
Gratin de pâtes à la cancoillotte et dés de volaille
Fromage blanc aromatisé
Fruits **BIO** de saison



Gougères au fromage
Noisettes de poulet sauce pain d'épices
Mulot et Petitjean
Pommes Duchesse
Clémentine et Escargot de Bourgogne
Bûche de Noël maison



VENDREDI

Velouté de patate douce du chef
Cannelonis à la tomate
Yaourt **BIO** d'Adèle
Gâteau du chef au yaourt



Betteraves **BIO** en salade
Mafé aux haricots rouges **BIO**
Pont L'Eveque AOP
Tarte au flan



Céleri sauce fromage blanc
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Coquillettes
Saint paulin
Compote pomme framboise



VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

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