



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 08 SEPTEMBRE 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 02 septembre au 08 septembre

LUNDI

Carottes râpées vinaigrette
Salade iceberg
Poisson pané
Steack haché au jus
Frites et Ketchup
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO**
Fruit de saison



MARDI

Pastèque
Radis et beurre
Tajine de poisson MSC
Tajine de volaille LR aux 4 épices
Semoule **BIO** safranée
Tomme du Trièves **BIO**
Crème dessert **BIO**
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Concombres frais à la ciboulette
Tomates fraîches **BIO** rondelle
Jambon blanc
Omelette au coulis de tomate
Coquillettes **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison
Gâteau du chef framboise et specculos



VENDREDI

Macédoine mayonnaise
Salade de haricots verts
Rigolo au fromage
Tomate farcie sauce tomate
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison
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 :

- 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 16 SEPTEMBRE 2024 AU 22 SEPTEMBRE 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 16 septembre au 22 septembre

LUNDI

Boulghour en salade
 Taboulé **BIO** du chef
 Nuggets végétal
 Sauté de volaille label rouge au curry
 Gratin de brocolis **BIO**
 Camembert **BIO**
 Crème dessert **BIO**
 Fruit de saison



MARDI

Salade de pâtes **BIO**
 Salade de pommes de terre
 Filet de poisson MSC sauce pesto
 Tomate farcie sauce tomate
 Courgettes fraîches **BIO** persillées
 Carré du Trièves **BIO**
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



MERCREDI

Salade de tomates aux échalotes
 Salade espagnole (ratatouille, poivrons, olives)
 Chipolata au jus
 Tarte chèvre tomate fraîche
 Carottes fraîches **BIO** à la crème
 Vache qui rit **BIO**
 Fruit de saison
 Gâteau aux poires du chef



JEUDI

Céleri râpé frais rémoulade
 Salade coleslaw **BIO**
 Cube de poisson MSC sauce basquaise
 Rôti de boeuf paleron (VBF)
 Riz **BIO**
 Fromage blanc aromatisé
 Raisin



VENREDI

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 23 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 23 septembre au 29 septembre

LUNDI

Macédoine mayonnaise
Salade de choux fleurs **BIO**
Aiguillettes de poulet au jus
Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Maïs **BIO** en salade
Salade de blé à l'orientale
Boulettes de boeuf **BIO** au jus
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Cantal AOP
Compote de poires du chef
Fruit de saison



MERCREDI

Salade de haricots blancs
Salade de lentilles aux échalotes
Poisson pané
Rôti de porc aux herbes
Ratatouille du chef
Comté AOP
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



JEUDI

Carottes râpées vinaigrette
Concombre vinaigrette
Omelette au coulis de tomate
Sauté de boeuf au jus
Semoule **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison
Gâteau d'anniversaire



VENDEDI

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 06 OCTOBRE 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 30 septembre au 06 octobre

LUNDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Salade iceberg
Filet de poisson sauce ensoleillée
Jambon blanc
Pommes de terre **BIO** vapeur
Emmental **BIO**
Crème au Caramel
Fruit de saison



MARDI

Salade de pommes de terre
Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Boulette de lentilles **BIO** sauce curry
Sauté de volaille label rouge au curry
Carottes **BIO** persillées
Fourme d'Ambert AOP
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Betteraves en salade
Velouté de potiron du chef
Merguez à l'orientale
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Boulghour **BIO** aux petits légumes
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Tomates en salade
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Steack Haché VBF sauce Forestière
Riz **BIO**
Saint nectaire
Compote de pommes **BIO** du chef
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 :

- 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 07 OCTOBRE 2024 AU 13 OCTOBRE 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 07 octobre au 13 octobre

LUNDI

Salade de perles
Taboulé **BIO** du chef
Filet de colin sauce safranée
Rôti de volaille à la moutarde
Petits pois **BIO** au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Radis et beurre
Salade verte
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Sauté de veau au jus
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Comté AOP
Cocktail de fruits
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Fenouil sauce tartare
Tomate en salade
Filet de lieu sauce citron
Quiche lorraine
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison
Gâteau au yaourt du chef



VENDEDI

Macédoine mayonnaise
Velouté de légumes du chef
Bolognaise végétale **BIO**
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
Pâtes **BIO**
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruit **BIO** de saison
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 :

- 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 14 OCTOBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 14 octobre au 20 octobre

LUNDI

Salade de blé à l'orientale
Salade de boulghour **BIO**
Pavé fromager
Rôti de dinde à l'italienne
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade au sésame
Pamplemousse rose
Accras de Poisson
Sauté de Porc au Caramel
Torti **BIO**
Carré du Trièves **BIO**
Compote de pommes **BIO**
Fruit de saison



MERCREDI

Cake courge fromage graine de courges du chef
Tarte aux poireaux (HO)
Escalope viennoise
Filet de poisson sauce corail
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Barre de céréale aux fruits rouges
Fruit de saison



JEUDI

Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Salade iceberg
Omelette au coulis de tomate
Rôti de boeuf paleron (VBF)
Riz 3 couleurs
Gouda au Cumin
Fruit de saison
Gâteau anniversaire



VENREDI

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 !

