

Solaize - Menu Maternelle

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
Steak haché au jus
Bolognaise végétale **BIO**
Pâtes **BIO**
Emmental **BIO**
Compote de pommes **BIO**
Fromage râpé



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Saint paulin **BIO**
Fruit de saison



Salade de haricots verts **BIO**
Parmentier végétal
Saint nectaire AOP
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Salade de boulghour **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Haricots verts **BIO** persillés
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de haricots verts **BIO**
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de boulghour **BIO**
Filet de colin sauce citron
Petits pois **BIO** au jus
Carré du Trièves **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef



Maïs **BIO** en salade
Filet de colin sauce citron
Epinards hachés **BIO** Croûtons
Fromage bleu **BIO**
Fruit de saison



Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Sauté de volaille Label Rouge au caramel
/Emincé de pois
Riz aux légumes façon wok
Camembert **BIO**
Gâteau du chef à l'ananas coco



● NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Macédoine mayonnaise
Sauté de boeuf race à viande aux oignons
Filet de poisson sauce julienne
Riz **BIO**
Cantal AOP
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Velouté de potiron du chef
Jambon blanc
Filet de poisson sauce tomate basilic
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef
Pont L'Evêque AOP
Fruit **BIO** de saison



Coleslaw **BIO** du chef
Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne
/Pavé fromager
Boulghour **BIO** aux petits légumes
Cantal AOP
Compote de poires du chef



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Assortiment de Charcuterie *
/Filet de colin sauce citron
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote de pommes **BIO** du chef



● RACLETTE

JEUDI

Salade verte **BIO**
Cubes de saumon sauce aurore
Purée aux 3 légumes
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Galette des Rois



Salade iceberg
Rôti de boeuf paleron
Quenelles à la sauce tomate
Carottes **BIO** persillées
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Gâteau basque



Betteraves **BIO** en salade
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
/Cube de poisson MSC sauce basquaise
Navets frais **BIO** et pommes de terre béchamel
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux myrtilles



Velouté de légumes du chef
Tortellini ricotta épinards sauce verte
St Nectaire portion
Fruit de saison
Fromage râpé



👑 EPIPHANIE

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 :

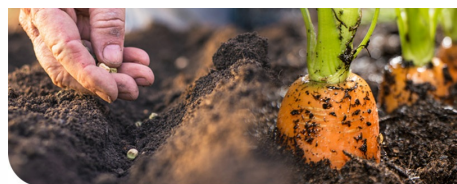
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Solaize - Menu Maternelle

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de pâtes **BIO**
Sauté de volaille Label Rouge à la dijonnaise
/Tarte au fromage
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Verchicors **BIO**
Crème vanille (ferme du Chambon)



Salade de brocolis **BIO**
Tajine de boeuf RAV
/Tajine de poisson MSC
Semoule **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Filet de lieu sauce ciboulette
Carottes **BIO** persillées
Comté AOP
Fruit de saison



MARDI

Salade de choux fleurs **BIO**
Stifado de boeuf race à viande
/Calamar à la romaine
Gratin de panais frais et pommes de terre
Tomme du Trièves **BIO**
Fruit de saison



Salade verte **BIO**
Quenelles **BIO** sauce blanche
Petits pois au jus
Emmental **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Steack haché au jus
/Poisson pané
Potatoes
Fromage bleu **BIO**
Crème dessert **BIO**



MERCREDI

JEUDI

Terrine de poisson
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Riz **BIO** à la tomate
Fourme d'Ambert AOP
Compote de poires du chef
Sauce fromage blanc pour terrine



Potage crecy
Brandade de poisson du chef
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Betteraves **BIO** en salade
Bolognaise végétale **BIO**
Torti **BIO**
Saint paulin **BIO**
Fruit **BIO** de saison



EXPRESSION POISSON

VENREDI

Carottes râpées **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés à la crème
Yaourt **BIO** à la vanille
Crêpe fraîche sucrée



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Sauté de porc **BIO** forestier
/Oeufs durs **BIO** piperade
Purée aux 3 légumes
Livarot AOP
Compote pomme framboise



Salade de pois chiches à l'italienne
Rôti de boeuf paleron
/Galette végétale tomate mozzarella
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau au yaourt du chef



CHANDELEUR

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 !

