



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 12 JANVIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 06 janvier au 12 janvier

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
 Fenouil sauce tartare
 Bolognaise végétale **BIO**
 Steak haché au jus
 Pâtes **BIO**
 Emmental **BIO**
 Compote de pommes **BIO**
 Fruit de saison



MARDI

Coeurs de palmier vinaigrette
 Salade de haricots verts **BIO**
 Carry de porc *
 Pois chiches et légumes couscous
 Semoule **BIO**
 Yaourt nature **BIO**
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Macédoine mayonnaise
 Velouté de légumes du chef
 Filet de poisson sauce julienne
 Sauté de boeuf race à viande aux oignons
 Riz **BIO**
 Cantal AOP
 Flan vanille nappé caramel **BIO**
 Fruit de saison



VENDREDI

Chou blanc frais mayonnaise
 Salade verte **BIO**
 Chipolata au jus
 Cubes de saumon sauce aurore
 Purée aux 3 légumes
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
 Fruit de saison
 Galette des Rois



 EIPHANIE

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 13 JANVIER 2025 AU 19 JANVIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 13 janvier au 19 janvier

LUNDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
 Radis noirs et carottes râpés
 Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
 Sauté de veau au jus
 Purée de patate douce
 Saint paulin **BIO**
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



MARDI

Salade de boulghour **BIO**
 Salade de lentilles aux échalotes
 Filet de colin sauce citron
 Omelette **BIO**
 Petits pois **BIO** au jus
 Carré du Trièves **BIO**
 Compote de pommes **BIO** du chef
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

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



VENREDI

Pamplemousse rose
 Salade iceberg
 Quenelle à la sauce tomate
 Rôti de boeuf paleron (VBF)
 Carottes **BIO** persillées
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
 Fruit de saison
 Gâteau basque



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 JANVIER 2025 AU 26 JANVIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 20 janvier au 26 janvier

LUNDI

Salade de haricots verts **BIO**
Terrine de légumes
Parmentier végétal
Sauté de boeuf au paprika
Pommes de terre **BIO** vapeur
Saint nectaire AOP
Flan vanille nappé caramel **BIO**
Fruit de saison



MARDI

Maïs **BIO** en salade
Salade de blé à l'orientale
Filet de colin sauce citron
Normandin de veau
Epinards hachés **BIO**
Fromage bleu **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

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



VENREDI

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



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 27 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 27 janvier au 02 février

LUNDI

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



MARDI

Carottes râpées fraîches
 Salade de chou chinois sauce sucrée salée
 Petits pois à la crème
 Sauté de volaille Label Rouge au caramel
 Riz aux légumes façon wok
 Camembert **BIO**
 Fruit de saison
 Gâteau du chef à l'ananas coco



MERCREDI

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
 Salade verte fraîche
 Assortiment de Charcuterie *
 Filet de colin sauce citron
 Pommes vapeur
 Fromage à raclette
 Compote de pommes **BIO** du chef
 Fruit de saison



 RACLETTE

VENREDI

Terrine de légumes
 Velouté de légumes du chef
 Rôti de dinde à l'italienne
 Tortellini ricotta épinards sauce verte
 Pâtes **BIO**
 St Nectaire portion
 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 10 février au 16 février

LUNDI

Salade d'haricots beurre
Salade de brocolis **BIO**
Tajine de boeuf RAV
Tajine de poisson MSC
Semoule **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Radis noirs et carottes râpés
Salade verte **BIO**
Quenelles **BIO** sauce blanche
Sauté de Veau au Curry (français)
Petits pois au jus
Emmental **BIO**
Fruit de saison
Gâteau du chef framboise et speculoos



MERCREDI

JEUDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Potage crecy
Brandade de poisson du chef
Lasagnes ricotta épinards
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Salade iceberg
Oeufs durs **BIO** piperade
Sauté de Porc **BIO** forestier
Purée aux 3 légumes
Livarot AOP
Compote pomme framboise
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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 17 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 17 février au 23 février

LUNDI

Salade de pépinettes
 Taboulé **BIO** du chef
 Filet de lieu sauce ciboulette
 Sauté de Volaille LABEL ROUGE au jus
 Carottes **BIO** persillées
 Comté AOP
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



MARDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
 Duo de choux frais
 Poisson pané
 Steak haché au jus
 Potatoes
 Fromage bleu **BIO**
 Crème dessert **BIO**
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Betteraves **BIO** en salade
 Macédoine mayonnaise
 Blanquette de Veau (français)
 Bolognaise végétale **BIO**
 Torti **BIO**
 Saint paulin **BIO**
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



VENREDI

Maïs **BIO** en salade
 Salade de pois chiches à l'italienne
 Galette végétale tomate mozzarella
 Rôti de boeuf paleron (VBF)
 Haricots verts **BIO** persillés
 Yaourt de la ferme du Chambon
 Fruit de saison
 Gâteau au yaourt du chef



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

