



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

Solaize - Menu Maternelle

	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars	Du 31 mars au 06 avr.
LUNDI	<p>Taboulé <b>BIO</b> du chef Crique au cantal Haricots verts persillés Verchicors <b>BIO</b> Fruit de saison</p>	<p>Salade de boulghour <b>BIO</b> Sauté de boeuf <b>BIO</b> au paprika /Cubes de saumon sauce aurore Carottes fraîches <b>BIO</b> persillées Saint nectaire AOP Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Salade coleslaw Omelette <b>BIO</b> Petits pois et carottes au jus Verchicors <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Radis nature Emincé de volaille label rouge à la crème /Filet de poisson sauce crème Pommes noisettes Carré du Trièves <b>BIO</b> Compote de pommes <b>BIO</b> du chef Beurre</p>
MARDI	<p>Carottes râpées <b>BIO</b> Colombo de volaille label rouge /Tajine de poisson Purée de pommes de terre <b>BIO</b> Camembert <b>BIO</b> Compote de pommes <b>BIO</b> du chef</p>	<p>Salade iceberg Calamars à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature <b>BIO</b> Fruit de saison</p>	<p>Salade verte <b>BIO</b> Sauté de veau aux olives /Cubes de poisson sauce à l'oseille Purée de céleri Camembert <b>BIO</b> Beignet aux pommes</p>	<p>Salade de riz <b>BIO</b> Croq veggie à la tomate Chou fleur <b>BIO</b> béchamel Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruit de saison</p>
MERCREDI				
JEUDI	<p>Salade verte <b>BIO</b> Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Gâteau à l'ananas du chef</p>	<p>Salade de pâtes <b>BIO</b> Chipolata au jus /Quenelles sauce blanche Petits pois au jus Carré du Trièves <b>BIO</b> Flan vanille nappé caramel <b>BIO</b></p>	<p>Salade de haricots verts <b>BIO</b> Rôti de dinde à l'italienne /Bolognaise végétale <b>BIO</b> Farfalles à la tomate Saint nectaire AOP Gâteau aux haricots rouges du chef</p> <p><b>EXPRESSION HARICOT</b></p>	<p>Céleri râpé frais <b>BIO</b> rémoulade Boeuf Braisé /Filet de poisson sauce tomate basilic Légumes frais pot au feu Yaourt <b>BIO</b> à la vanille Fruit de saison</p>
VENDREDI	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Emincé de volaille label rouge à la mexicaine /Chili sin carne Riz <b>BIO</b> Saint paulin <b>BIO</b> Crème vanille (ferme du Chambon)</p>	<p>Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule <b>BIO</b> Fourme d'Ambert AOP Fruit de saison</p>	<p>Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés <b>BIO</b> Fromage blanc nature <b>BIO</b> Local (vrac) Fruit de saison</p>	<p>Chou blanc <b>BIO</b> mayonnaise Sauté de Porc <b>BIO</b> forestier /Curry de légumes et Pois chiches Coquillettes <b>BIO</b> Cantal AOP Gâteau du chef framboise et speculoos</p>

**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 !**





Solaize - Menu Maternelle

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**  
Steak haché au jus  
/Blanquette de poisson  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Epinards hachés **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Roulé au fromage  
Petits pois au jus  
Livarot AOP  
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Salade iceberg  
Accras de Poisson  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Donuts



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**  
Poulet label rouge sauce paëlla  
/Filet de poisson sauce paëlla  
Riz safrané **BIO**  
Verchicors **BIO**  
Purée de pommes abricots **BIO**



Céleri frais **BIO** râpé vinaigrette  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
/Feuilleté au chèvre  
Flageolets au jus  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau de Pâques du chef  
Oeufs de Pâques en chocolat



🍪 PAQUES

VENREDI

Carottes râpées fraîches  
Filet de colin sauce citron  
Purée de patate douce  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Macédoine vinaigrette  
Penne à la carbonara  
/Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé  
Carré du Trièves **BIO**  
Ananas frais



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 !

