



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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 10 mars au 16 mars

LUNDI

Maïs en salade  
Taboulé **BIO** du chef  
Crique au cantal  
Steack haché au jus  
Haricots verts persillés  
Verchicors **BIO**  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



MARDI

Carottes râpées **BIO**  
Pamplemousse rose  
Colombo de volaille label rouge  
Tajine de poisson  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Camembert **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef  
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Fenouil sauce tartare  
Salade verte **BIO**  
Filet de poisson sauce corail  
Sauté de porc au curry  
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)  
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)  
Fruit de saison  
Gâteau à l'ananas du chef



VENDREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)  
Chili sin carne  
Emincé de volaille label rouge à la mexicaine  
Riz **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Crème vanille (ferme du Chambon)  
Fruit de saison



 **TEX MEX**

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 \*

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)



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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 17 mars au 23 mars

LUNDI

Salade de boulghour **BIO**  
Salade de pommes de terre  
Cubes de saumon sauce aurore  
Sauté de boeuf **BIO** au paprika  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Saint nectaire AOP  
Compote pomme framboise  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Radis nature et beurre  
Salade iceberg  
Calamars à la romaine  
Rôti de volaille à la moutarde  
Lentilles au jus  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison  
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Salade de haricots blancs  
Salade de pâtes **BIO**  
Chipolata au jus  
Quenelles sauce blanche  
Petits pois au jus  
Carré du Trièves **BIO**  
Flan vanille nappé caramel **BIO**  
Fruit de saison



VENREDI

Salade de brocolis vinaigrette  
Velouté de légumes du chef  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Pois chiches et légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Fourme d'Ambert AOP  
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 24 MARS 2025 AU 30 MARS 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 24 mars au 30 mars

LUNDI

Carottes râpées aux Raisins  
Salade coleslaw  
Aiguillettes de poulet sauce curry  
Omelette **BIO**  
Petits pois et carottes au jus  
Verchicors **BIO**  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



MARDI

Duo de choux frais **BIO**  
Salade verte **BIO**  
Cubes de poisson sauce à l'oseille  
Sauté de Veau aux olives  
Purée de céleri  
Camembert **BIO**  
Beignet aux pommes  
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Macédoine vinaigrette  
Salade de haricots verts **BIO**  
Bolognaise végétale **BIO**  
Rôti de dinde à l'italienne  
Farfalles à la tomate  
Saint nectaire AOP  
Fruit de saison  
Gâteau aux haricots rouges du chef



 **EXPRESSION HARICOT**

VENDREDI

Pizza fraîche au fromage  
Filet de colin sauce citron  
Roast Gammon (Jambon grillé)  
Epinards hachés **BIO**  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
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 31 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avril

LUNDI

Radis beurre  
Salade iceberg  
Emincé de volaille label rouge à la crème  
Filet de poisson sauce crème  
Pommes noisettes  
Carré du Trièves **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef  
Fruit de saison



MARDI

Salade de perles  
Salade de riz **BIO**  
Croq veggie à la tomate  
Steack haché au jus  
Chou fleur **BIO** béchamel  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Salade composée fraîche (tomates, concombres)  
Boeuf Braisé  
Filet de poisson sauce tomate basilic  
Légumes frais pot au feu  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Pamplemousse rose  
Curry de légumes et Pois chiches  
Sauté de Porc **BIO** forestier  
Coquillettes **BIO**  
Cantal AOP  
Fruit de saison  
Gâteau du chef framboise et speculoos



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 14 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 14 avril au 20 avril

LUNDI

Mais en salade  
Taboulé **BIO** du chef  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Stifado de boeuf  
Epinards hachés **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



MARDI

Radis beurre  
Salade iceberg  
Accras de Poisson  
Rôti de volaille sauce forestière  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Donuts  
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

Macédoine vinaigrette  
Salade d'haricots beurre  
Penne à la carbonara  
Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé  
Carré du Trièves **BIO**  
Ananas frais  
Compote pommes cassis



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 \*

