



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 *





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



VENREDI

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 07 AVRIL 2025 AU 13 AVRIL 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 07 avril au 13 avril

LUNDI

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



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
 Salade cajun
 Roulé au fromage
 Sauté de boeuf aux oignons
 Petits pois au jus
 Livarot AOP
 Crème caramel (Ferme du Chambon)
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Duo de choux frais
 Salade verte **BIO**
 Filet de poisson sauce paëlla
 Poulet label rouge sauce paëlla
 Riz safrané **BIO**
 Verchicors **BIO**
 Fruit de saison
 Purée de pommes abricots **BIO**



VENREDI

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



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 *