

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Menu Seyssinet Pariset

Du 03 nov. au 09 nov.

Du 10 nov. au 16 nov.

Du 17 nov. au 23 nov.

Du 24 nov. au 30 nov.

LUNDI

Lasagnes bolognaise
Cappelletti ricotta épinards sauce crème
Emmental **BIO**
Fruit

Filet de lieu sauce ciboulette
Poêlée de légumes **BIO**
Camembert **BIO**
Fruit

Salade de boulghour **BIO**
Calamars à la romaine
Carottes **BIO** à la crème **BIO**
Flan vanille nappé caramel **BIO**

Sauté de volaille à la dijonnaise (local)
Filet de poisson sauce moutarde
Haricots blanc à la tomate
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Hachis de lentilles HVE et patate douce
Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris)

Salade verte fraîche
Tortillas pomme de terre et oignons
Blé à la tomate
Gouda
Cocktail de fruits

Emincé de volaille basquaise (français)
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
Semoule **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit
Sauce tomate en poche

Salade iceberg
Tarte au fromage fraîche
Brocolis **BIO** persillés
Crème caramel (Ferme du Chambon)

MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Sauté de volaille au curry
Curry de poisson à l'indienne
Coquillettes **BIO**
Cantal
Compote de poires du chef
Fromage râpé

Salade coleslaw
Sauté de bœuf façon bourguignon
Filet de poisson sauce paprika
Purée de pommes de terre
Fruits **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade
Filet de colin sauce oseille
Polenta
Carré du Trièves **BIO**
Barre bretonne

Salade de choux fleur vinaigrette
Cannelonis à la tomate
Lasagnes ricotta épinards
Tomme du Trièves **BIO**
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Maïs **BIO** en salade
Rôti de porc à la moutarde
Paupiette de poisson à l'orientale
Haricots verts **BIO** persillés
Fruits **BIO** de saison

Salade coleslaw
Sauté de bœuf façon bourguignon
Filet de poisson sauce paprika
Purée de pommes de terre
Fruits **BIO** de saison

Velouté de légumes du chef
Omelette nature
Gratin de crozets au fromage à tartiflette
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées **BIO**
Tajine de poisson
Poêlée de légumes frais **BIO** (carottes, navets)
Gâteau du chef à la fleur d'oranger

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
Riz **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos

Macédoine Mayonnaise
Ravioli aux légumes
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)

Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches)
Riz **BIO** du plat complet
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Gâteau noix de coco du chef

Bolognaise végétale **BIO**
Pâtes **BIO**
Livarot AOP
Fruits **BIO** de saison
Fromage râpé

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



Ingédients :

- 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Menu Seyssinet Pariset

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Rôti de porc aux herbes
Omelette au coulis de tomate
Semoule **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Barquette de sauce
Sauce tomate en poche

Sauté de porc **BIO** au jus
Pavé fromager
Pommes campagnardes
Saint nectaire AOP
Compote de pommes **BIO** du chef

Brandade de poisson du chef
Tomme du Trièves **BIO**
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Boulettes de blé façon thaï
Epinards hachés **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Salade de riz **BIO**
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Fruits **BIO** de saison

Salade de boulghour **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef

MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Gratin de poulet coquillettes **BIO** et légumes façon basquaise
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Emmental **BIO**
Compote pomme banane du chef

Chiffonade de rosette
Carottes râpées fraîches
Quenelle à la sauce tomate
Boulghour **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit
Sauce tomate en poche

Salade verte fraîche
Filet de lieu sauce citron
Riz créole
Yaourt nature **BIO**
Donuts

JEUDI

Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre **BIO**
Cantal
Fruit

Omelette nature fraîche
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau du chef aux myrtilles

NOËL

VENDREDI

Mafé aux haricots rouges **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Cake au Daim du chef

Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Cocktail de fruits
Fromage râpé

Velouté de légumes du chef
Pois chiches et légumes couscous
Coquillettes **BIO**
Fruit

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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS