

## MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 9 NOVEMBRE 2025 |

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 03 novembre au 09 novembre

LUNDI

Lasagnes bolognaise  
Cappelletti ricotta épinards sauce crème  
Emmental **BIO**  
Saint paulin  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

Duo de choux frais  
Salade verte **BIO**  
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)  
Riz **BIO**  
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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

## MENUS '4 SAISONS' | DU 10 NOVEMBRE 2025 AU 16 NOVEMBRE 2025 |

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 10 novembre au 16 novembre

LUNDI

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



MARDI

MERCREDI

JEUDI

Salade cajun (haricots rouges, maïs, tomates, poivrons et épices)  
Salade coleslaw  
Sauté de bœuf façon bourguignon  
Filet de poisson sauce paprika  
Purée de pommes de terre  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Cœurs de palmier vinaigrette  
Macédoine Mayonnaise  
Ravioli aux légumes  
Fromage blanc aromatisé  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



### 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

## MENUS '4 SAISONS' | DU 17 NOVEMBRE 2025 AU 23 NOVEMBRE 2025 |

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 17 novembre au 23 novembre

LUNDI

Salade de blé au pistou  
Salade de boulghour **BIO**  
Calamars à la romaine  
Carottes **BIO** à la crème **BIO**  
Flan chocolat  
Flan vanille nappé caramel **BIO**



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

Salade d'haricots beurre  
Velouté de légumes du chef  
Omelette nature  
Gratin de crozets au fromage à tartiflette  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



 CROZIFLETTE

VENDREDI

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



 FÊTE DES LANTERNES

### 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



## MENUS '4 SAISONS' | DU 24 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 24 novembre au 30 novembre

LUNDI

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



MARDI

Coleslaw **BIO** du chef  
Salade iceberg  
Tarte au fromage fraîche  
Brocolis **BIO** persillés  
Crème à la vanille  
Crème caramel (Ferme du Chambon)



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

Bolognaise végétale **BIO**  
Pâtes **BIO**  
Gouda  
Livarot AOP  
Fruit  
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



#### 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

## MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 7 DÉCEMBRE 2025 |

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 01 décembre au 07 décembre

LUNDI

Pamplemousse rose  
Salade verte **BIO**  
Rôti de porc aux herbes  
Omelette au coulis de tomate  
Semoule **BIO**  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Yaourt aromatisé  
Barquette de sauce



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

Mafé aux haricots rouges **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Cake au Daim 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



#### 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 8 DÉCEMBRE 2025 AU 14 DÉCEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 08 décembre au 14 décembre

LUNDI

Sauté de porc **BIO** au jus  
Pavé fromager  
Pommes campagnardes  
Saint nectaire AOP  
Tomme des Pyrénées  
Compote de pommes **BIO** du chef  
Compote pomme coing



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

Omelette nature fraîche  
Purée aux 3 légumes  
Pont L'Eveque AOP  
Tomme blanche  
Gâteau du chef aux myrtilles



VENDREDI

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



#### 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



## MENUS '4 SAISONS' | DU 15 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 15 décembre au 21 décembre

LUNDI

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



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

🎄 NOËL

VENDREDI

Carottes râpées **BIO**  
Velouté de légumes du chef  
Pois chiches et légumes couscous  
Coquillettes **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS