



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

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 03 novembre au 09 novembre

ONO

Lasagnes bolognaise

Cappelletti ricotta épinards sauce crème

**Emmental BIO** 

Saint paulin

Fruit

Fruits **BIO** de saison

IARDI

Betteraves **BIO** en salade

Salade iceberg

Hachis de lentilles HVE et patate douce

Fromage blanc nature

Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris)

\_

0 🔞

MERCREDI

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





Duo de choux frais Salade verte BIO

Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)

Riz BIO

Gâteau du chef framboise et speculoos

0

## 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...
- Se

### Préparation:

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!













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

### Menu self Seyssinet Pariset

Du 10 novembre au 16 novembre

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







MERCREDI



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





## 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...

### Préparation :

- Enfourner 15 min à 200°C

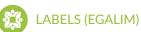
PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS







Coeurs de palmier vinaigrette

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





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

### Menu self Seyssinet Pariset

### Du 17 novembre au 23 novembre

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 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

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

**CROZIFLETTE** 

🗖 FÊTE DES LANTERNES

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

# cumin, herbes, ail...

Huile d'olive

Ingrédients:

- Préparation :

Epluchures de légumes

Epices de votre choix : paprika,

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

- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!













### 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)	<ul><li></li></ul>
MERCREDI		
JEUDI	Carottes râpées <mark>BIO</mark> Salade verte fraiche Tajine de poisson Poêlée de légumes frais <mark>BIO</mark> (carottes, navets) Gâteau du chef à la fleur d'oranger	
EDI	Bolognaise végétale <mark>BIO</mark> Pâtes <mark>BIO</mark>	08

## 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...

### Préparation :

- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS







Gouda Livarot AOP Fruit

Fruits **BIO** de saison Fromage râpé





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

### Menu self Seyssinet Pariset

#### Du 01 décembre au 07 décembre

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

Salade de pépinettes

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

Fruit

Fruits **BIO** de saison

O 🔞

**0** 



Filet de colin sauce crème Gratin de pommes de terre BIO

Cantal Edam

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...

### Préparation :

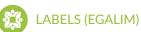
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!











### MENUS '4 SAISONS' | DU 8 DÉCEMBRE 2025 AU 14 DÉCEMBRE 2025 |

### Menu self Seyssinet Pariset

#### Du 08 décembre au 14 décembre

Sauté de porc BIO au jus Pavé fromager Pommes campagnardes Saint nectaire AOP O 🔞 Tomme des Pyrénées Compote de pommes BIO du chef Compote pomme coing Salade de riz BIO **Taboulé** Filet de colin sauce citron Brocolis à la béchamel Fruit Fruits **BIO** de saison

> Omelette nature fraiche Purée aux 3 légumes

Tomme blanche

Gâteau du chef aux myrtilles

Pont L'Eveque AOP

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...

### Préparation :

- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!











MERCREDI



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

### Menu self Seyssinet Pariset

#### Du 15 décembre au 21 décembre

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

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

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...
- Se

### Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!







