



Menu Seyssinet Pariset

Du 07 juil. au 13 juil.

Du 14 juil. au 20 juil.

Du 21 juil. au 27 juil.

Du 28 juil. au 03 août

LUNDI

Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
Riz **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Fruit de saison

Salade de pâtes **BIO**
Emincé de volaille au jus
//Omelette nature
Carottes fraîches persillées
Fruit de saison

Friand au fromage
Omelette **BIO**
Poêlée multicolore
Yaourt aromatisé

MARDI

Pastèque
Knack de volaille
//Bâtonnets de surimi
Salade de blé à l'orientale (accompagnement)
Bûchette mélangée
Mayonnaise (flacon)
REPAS FROID

Melon
Tarte au fromage
Petits pois au jus
Camembert **BIO**

Salade verte **BIO**
Poisson pané
Pommes noisettes
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Citron

Carottes râpées au citron
Boulettes d'agneau sauce orientale
//Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Tarte au chocolat
Barquette de sauce
//Barquette de sauce (menu sans viande)
VACANCES

MERCREDI

Courgettes râpées
Sauté de volaille sauce paëlla
//Filet de poisson sauce paëlla
Pommes duchesse
Abricots au sirop
Barquette de sauce
//Barquette de sauce poisson

Crêpe au fromage
Lasagnes ricotta épinards
Fruits **BIO** de saison

Pavé fromager
Blé à la tomate
Cantal AOP
Fruit de saison
Barquette de sauce tomate

Rôti de volaille froid (français)
//Thon mayonnaise
Salade de riz du chef
Camembert **BIO**
Fruit de saison
Mayonnaise (flacon)
REPAS FROID

JEUDI

Salade de pâtes **BIO**
Boulettes tomate mozzarella
Ratatouille du chef
Fruit de saison

Rôti de Porc Froid (français)
//Thon mayonnaise
Pommes de terre en salade
Petit moulé Ail et Fine Herbes
Compote de Pommes **BIO**
Mayonnaise (flacon)
REPAS FROID

Chickenwings
//Pizza au fromage
Macédoine de légumes
Crème anglaise
Gâteau noix de coco du chef
REPAS FROID

Melon
Nuggets végétal
Courgettes persillées **BIO**
Gâteau basque
Ketchup flacon

VENREDI

Aiguillettes de poulet au jus
//Quenelles **BIO** sauce blanche
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau du chef aux pépites de chocolat

Filet de poisson sauce aigre douce
Riz cantonnais
Coulommiers
Rocher au coco
CHINOIS

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Tortellini épinards sauce provençale
Compote **BIO** du chef
Fromage râpé

Salade cajun
Calamars à la romaine
Epinards hachés à la crème
Yaourt nature **BIO**

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 04 AOÛT 2025 AU 31 AOÛT 2025

Menu Seyssinet Pariset

Du 04 août au 10 août

Du 11 août au 17 août

Du 18 août au 24 août

Du 25 août au 31 août

LUNDI

Sauté de bœuf sauce indienne
// Curry de poisson à l'indienne
Purée de pommes de terre **BIO**
Petit Moulé Nature
Fruit de saison



Melon
Poulet caraïbes
// Filet de poisson sauce aigre douce à l'ananas
Riz safrané **BIO**
Yaourt nature **BIO**



Taboulé **BIO** du chef
Aiguillettes de poulet au romarin
// Filet de poisson sauce estragon
Piperade
Fruit de saison



Tomate à la croque
Knack de volaille
// Thon mayonnaise
Pommes de terre en salade
Petit suisse **BIO** aromatisé
Mayonnaise (flacon)



REPAS FROID

VACANCES

MARDI

Tomate à la croque
Bolognaise végétale **BIO**
Penne regate
Yaourt nature **BIO**



Salade de pâtes **BIO**
Nuggets végétal
Ratatouille du chef
Fruit de saison



Betteraves **BIO** en salade
Lasagnes de légumes
Yaourt nature
Fruit de saison



Crêpe au fromage
Aiguillettes de poulet au jus
Filet de colin sauce citron
Epinards hachés **BIO**
Fruit de saison



MERCREDI

Accras de poisson
Colombo de volaille
// Boulettes de blé façon thaï
Julienne de légumes
Petit suisse **BIO** aromatisé



Thon mayonnaise
Pommes de terre en salade
Crème anglaise
Gâteau du chef au yaourt



Pastèque
Tarte au fromage
Salade de lentilles
Flan chocolat
Mayonnaise (flacon)



Quenelle à la sauce tomate
Choux fleurs persillés
Brie
Cocktail de fruits



REPAS FROID

REPAS FROID

VACANCES

JEUDI

Paupiette de veau sauce forestière
// Pané de blé fromage et épinards
Haricots beurre persillés
Bûche du pilat
Gâteau du chef framboise et speculoos



Courgettes râpées en salade
Tortellini aux épinards
Fromage râpé
Fruit de saison



Cake aux carottes du chef
Calamars à la romaine
Haricots verts **BIO** persillés
Fruit de saison



VENREDI

Concombre en salade
Pizza au fromage
Salade verte (accompagnement)
Cocktail de fruits



REPAS FROID



Salade verte fraîche
Nugget's de volaille
// Pavé fromager
Frites
Donuts
Ketchup (flacon)

AMERICAIN

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 !

