

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 7 SEPTEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 01 septembre au 07 septembre

LUNDI

Poisson pané
Frites
Brie **BIO**
Bûchette mélangée
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison
Ketchup (flacon)



 **RENTREE**

MARDI

Concombre vinaigrette
Radis et beurre
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO** safranée
Compote de pommes **BIO** du chef
Compote pomme banane du chef
Barquette de sauce (menu sans viande)



MERCREDI

JEUDI

Melon
Pastèque
Saucisse de Toulouse *
Carbonara végétale **BIO**
Coquillettes **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Petit suisse aromatisé
Fromage râpé



VENDREDI

Tarte chèvre tomate fraîche
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Edam
Emmental **BIO**
Fruit de saison
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



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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 8 SEPTEMBRE 2025 AU 14 SEPTEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 08 septembre au 14 septembre

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
Céleri râpé frais rémoulade
Paupiette de veau au jus
Filet de lieu sauce citron
Pommes de terre **BIO** persillées
Fromage blanc aromatisé
Yaourt de la ferme du Chambon



MARDI

Salade de pois chiches **BIO** à la marocaine
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Tortellini épinards sauce provençale
Bûche du pilat
Saint nectaire AOP
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison
Sauce tomate en poche



VENDREDI

Calamars à la romaine
Petits pois au jus
Petit suisse sucré
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Gâteau noix de coco 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



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 SEPTEMBRE 2025 AU 21 SEPTEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 15 septembre au 21 septembre

LUNDI

Boulghour en salade
Taboulé **BIO** du chef
Nuggets végétal
Brocolis à la béchamel
Crème dessert **BIO**
Flan vanille nappé caramel



MARDI

Salade de pâtes **BIO**
Salade de pommes de terre
Filet de poisson MSC sauce pesto
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Parmentier végétal
Salade verte (accompagnement)
Saint paulin **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Raisin



VENDREDI

Duo de choux frais
Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)
La mole poblano (volaille en sauce) français
Chili sin carne
Riz **BIO**
Le pastel de tres leche
Barquette de sauce
Barquette de sauce (menu sans viande)



FÊTE DES MONTGOLFIERE

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 22 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 22 septembre au 28 septembre

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade
Carottes râpées **BIO**
Bolognaise végétale **BIO**
Coquillettes **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fromage râpé



MARDI

Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés à la crème
Cantal AOP
Verchicors
Compote de poires du chef
Compote de pommes **BIO** du chef



MERCREDI

JEUDI

Salade de haricots blancs
Salade de lentilles **BIO**
Poisson pané
Ratatouille du chef
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Sauté de bœuf sauce paprika
Omelette au coulis de tomate
Jardinière de légumes
Fromage blanc nature
Yaourt aromatisé
Gâteau du chef aux pépites de chocolat



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

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 5 OCTOBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 29 septembre au 05 octobre

LUNDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Salade iceberg
Filet de poisson sauce ensoleillée
Pommes de terre **BIO** vapeur
Crème caramel (Ferme du Chambon)
Flan chocolat



MARDI

Salade de pommes de terre
Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Sauté de volaille au curry
Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Betteraves **BIO** en salade
Velouté de potiron du chef
Macaronis à la carbonara végétale **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Petit suisse sucré
Barquette de sauce (menu sans viande)



VENDREDI

Chili sin carne
Riz **BIO**
Bûchette mélangée
Saint nectaire AOP
Compote de pommes **BIO** du chef
Compote pommes cassis
Barquette de sauce (menu sans viande)



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 6 OCTOBRE 2025 AU 12 OCTOBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 06 octobre au 12 octobre

LUNDI

Rôti de volaille au romarin
Tarte au fromage
Petits pois au jus
Tomme grise d'Auvergne
Verchicors
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Riz aux petits légumes
Edam
Livarot AOP
Compote de poires du chef
Compote pomme abricot
Sauce tomate en poche



MERCREDI

JEUDI

Pizza au fromage
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Yaourt aromatisé
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Gâteau du chef au yaourt



VENDREDI

Macédoine Mayonnaise
Velouté de légumes du chef
Chakalaka (h.blanc **BIO**, pois chiches **BIO**, légumes)
Torti **BIO**
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison
Barquette de sauce (menu sans viande)



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

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



MENUS '4 SAISONS' | DU 13 OCTOBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 13 octobre au 19 octobre

LUNDI

Carottes râpées et son aliment mystère
Pamplemousse rose
Sauté de bœuf sauce indienne
Curry de poisson à l'indienne
Purée de patate douce
Compote incognipots HVE



SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Boulghour en salade
Salade de lentilles et son aliment mystère
Pavé fromager
Tortillas pomme de terre et oignons
Choux fleurs persillés
Petit suisse sucré
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Sauce mystère (sans viande)



SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

JEUDI

Filet de poisson sauce corail
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt mystère
Gâteau chocolat et son aliment mystère



SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Potage de légumes et son aliment mystère
Salade grecque (tomate, concombre, olive noire)
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison
Fromage râpé



SEMAINE DU GOÛT

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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS