



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

Menu self Seyssinet Pariset

Du 01 septembre au 07 septembre

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

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)

Melon Pastèque

Saucisse de Toulouse *
Carbonara végétale BIO

Coquillettes BIO

Fromage blanc nature BIO Local (vrac)

Petit suisse aromatisé

Fromage râpé

Tarte chèvre tomate fraiche

Poêlée de courgettes fraiches persillées

Edam

Emmental BIO

Fruit de saison

Fruits **BIO** de saison

RECETTE ƏNTI-GƏSPI'

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 8 SEPTEMBRE 2025 AU 14 SEPTEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 08 septembre au 14 septembre

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

0 3

(1)

O 🛞

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

0



Tortellini épinards sauce provençale

Bûche du pilat Saint nectaire AOP Fruit de saison

MERCREDI

Fruits **BIO** de saison Sauce tomate en poche 0 9 🛞

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...
- 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 15 SEPTEMBRE 2025 AU 21 SEPTEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 15 septembre au 21 septembre

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

MERCREDI

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

Fruit de saison Fruits BIO de saison

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

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)

















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!



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



FÊTE DES MONTGOLFIERE







(1)

(1)

O 🛞

MENUS '4 SAISONS' | DU 22 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 22 septembre au 28 septembre

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

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

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

Fruits **BIO** de saison

MERCREDI

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...
- 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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 5 OCTOBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 29 septembre au 05 octobre

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

(1)

O 🔞

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

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)

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)

O 🔞

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 6 OCTOBRE 2025 AU 12 OCTOBRE 2025 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 06 octobre au 12 octobre

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

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

Pizza au fromage

Gratin de courgettes fraîches BIO

Yaourt aromatisé

Yaourt nature BIO Local (vrac)

Gâteau du chef au yaourt

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 ƏNTI-GƏSPI'

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!



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS











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

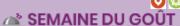
Menu self Seyssinet Pariset

Du 13 octobre au 19 octobre

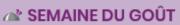
Carottes râpées et son aliment mystère Pamplemousse rose Sauté de bœuf sauce indienne Curry de poisson à l'indienne Purée de patate douce Compote incognipots HVE

△ SEMAINE DU GOÛT

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)



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



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



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!







