

## MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

### Menu Seyssinet Pariset

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Potage crecy  
Lasagnes de légumes  
Brie **BIO**  
Purée de pommes poires **BIO**

Carottes râpées fraîches à l'orange  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Fruits **BIO** de saison  
Fromage râpé

Potage dubarry  
Emincé de volaille aux herbes (français)  
Croc veggie à la tomate  
Lentilles au jus  
Compote de poires du chef

Salade de lentilles **BIO** aux épices  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Purée de patate douce  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Confiture

MARDI

Salade de haricots verts **BIO**  
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)

Filet de colin sauce citron  
Petits pois au jus  
Tomme du Trièves **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef

Maïs **BIO** en salade  
Cubes de poisson sauce estragon  
Chou fleur **BIO** béchamel  
Fruit

Emincé de pois sauce curry  
Semoule **BIO**  
Camembert **BIO**  
Fruit  
Barquette de sauce (menu sans viande)

MERCREDI

Betteraves en salade  
Poisson pané  
Pommes de terre **BIO** vapeur  
Edam  
Galette frangipane

Pamplemousse rose  
Sauté de volaille au curry  
Filet de colin sauce curry  
Riz créole  
Coulommiers  
Cake au Daim du chef

Potage crecy  
Omelette nature  
Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)  
Fruits **BIO** de saison

Salade d'haricots beurre  
Steak haché au jus  
Filet de colin sauce provençale  
Riz **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruit

JEUDI

Hachi Camarguais du chef  
Rougail de poisson  
Riz camarguais  
Cantal AOP  
Fruits **BIO** de saison

Pâté en croûte  
Terrine de légumes  
Quenelle à la sauce tomate  
Carottes fraîches aux petits oignons  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Cornichons  
Mayonnaise (flacon)

Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Cantal AOP  
Fruits **BIO** de saison

Assortiment de charcuteries\*  
Galette végétale tomate mozzarella  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de pommes **BIO** du chef  
Cornichons

RACLETTE

VENDREDI

Filet de lieu sauce ciboulette  
Purée aux 3 légumes  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Miel pot  
Galette frangipane

Velouté de potiron du chef  
Boulettes d'agneau sauce orientale  
Paupiette de poisson à l'orientale  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Crêpe aux champignons  
Purée de courges  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Gâteau du chef aux myrtilles

Velouté de légumes du chef  
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

### Menu Seyssinet Pariset

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
Crêpe au fromage  
Epinards hachés **BIO**  
Crêpe fraîche sucrée



 CHANDELEUR

MARDI

Filet de lieu sauce citron  
Gratin de pommes de terre **BIO**  
Tomme du Trièves **BIO**  
Fruit



MERCREDI

Taboulé  
Sauté de volaille à la moutarde  
Filet de poisson sauce moutarde  
Purée de courges  
Verchicors  
Compote de pommes **BIO** du chef



JEUDI

Lasagnes ricotta épinards  
Saint nectaire AOP  
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)  
Feijão com arroz  
Chili sin carne  
Riz **BIO**  
Bolo de fuba du chef



 CARNAVAL DE RIO

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

#### 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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 !

