



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)
 Croq 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
 Fruits
 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

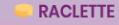
 Salade d'haricots beurre
 Steak haché au jus
 Filet de colin sauce provençale
 Riz BIO
 Emmental BIO
 Fruits


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


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
 Fruits
 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



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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Menu Seyssinet Pariset

Du 02 fevr. au 08 fevr.

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

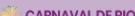
Taboulé		
Sauté de volaille à la moutarde		
Filet de poisson sauce moutarde		
Purée de courges		
Verchicors		
Compote de pommes BIO du chef		

JEUDI

Lasagnes ricotta épinards		
Saint nectaire AOP		
Fruits BIO de saison		

VENDREDI

Salpicao (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

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)

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



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 !

