

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 11 JANVIER 2026 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 05 janvier au 11 janvier

LUNDI

Potage crecy
Radis nature
Lasagnes de légumes
Brie **BIO**
Bûchette mélangée
Compote de pomme
Purée de pommes poires **BIO**
Beurre



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

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



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 12 JANVIER 2026 AU 18 JANVIER 2026 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 12 janvier au 18 janvier

LUNDI

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



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

Velouté de potiron du chef
Boulettes d'agneau sauce orientale
Paupiette de poisson orientale
Purée de pommes de terre **BIO**
Fruit
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



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 19 JANVIER 2026 AU 25 JANVIER 2026 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 19 janvier au 25 janvier

LUNDI

Potage dubarry
Salade de haricots verts **BIO**
Emincé de volaille aux herbes (français)
Croq veggie à la tomate
Lentilles au jus
Cocktail de fruits
Compote de poires du chef



MARDI

Maïs **BIO** en salade
Salade de brocolis vinaigrette
Cubes de poisson sauce estragon
Chou fleur **BIO** béchamel
Fruit
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

Crêpe aux champignons
Purée de courges
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau du chef aux myrtilles



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 26 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 26 janvier au 01 février

LUNDI

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



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

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



 **RACLETTE**

VENDREDI

Velouté de légumes du chef
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Fruit
Fruits **BIO** de saison
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 :

- 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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Menu self Seyssinet Pariset

Du 02 février au 08 février

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Crêpe fraîche sucrée



CHANDELEUR

MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

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



CARNAVAL DE RIO

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