



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

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



JEUDI

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



VENDREDI

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



Ingrediénts :

- 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 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

- 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)



JEUDI

- 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



VENDREDI

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)



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

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



RACLETTE

JEUDI

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



VENDREDI

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



Ingrediénts :

- 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 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

- Lasagnes ricotta épinards
- Coulommiers
- Saintnectaire AOP
- Fruit
- Fruits BIO de saison



JEUDI

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



VENDREDI

CARNAVAL DE RIO

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

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