

MENUS '4 SAISONS' | DU 9 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Menu Seyssinet Pariset

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Tajine de poulet au citron (français)
Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Coulommiers
Fruits **BIO** de saison
Sauce tomate en poche



Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
Riz créole
Cantal AOP
Fruit



MARDI

Pané de blé fromage et épinards
Petits pois au jus
Emmental **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



Salade Arlequin (carottes, salade verte, maïs)
Steak haché au jus
Boulettes de blé façon thaï
Pommes campagnardes
Donuts
Ketchup (flacon)



MARDI GRAS

MERCREDI

Coleslaw **BIO** du chef
Omelette nature
Lentilles au jus
Compote pomme banane du chef



Salade verte
Filet de poisson sauce julienne
Purée de pommes de terre
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Velouté d'épinards
Brandade de poisson du chef
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)



Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Verchicors
Fruits **BIO** de saison
Fromage râpé



VENREDI

Sauté de porc au jus
Accras de poisson
Purée aux 3 légumes
Bûchette mélangée
Fruit



Emincé de volaille basquaise (français)
Filet de poisson sauce basquaise
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau du chef au yaourt



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 !

