



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

Menu Seyssinet Pariset

	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars	Du 31 mars au 06 avr.
LUNDI	<p>Taboulé BIO du chef Crique au cantal Haricots verts persillés Fruit de saison</p>	<p>Salade de boulghour BIO Cubes de saumon sauce aurore Carottes fraîches BIO persillées Fruit de saison</p>	<p>Omelette BIO Petits pois et carottes au jus Verchicors BIO Fruit BIO de saison</p>	<p>Emincé de volaille label rouge à la crème /Filet de poisson sauce crème Pommes noisettes Carré du Trièves BIO Compote de pommes BIO du chef</p>
MARDI	<p>Colombo de volaille label rouge /Emincé de pois sauce curry Purée de pommes de terre BIO Camembert BIO Compote de pommes BIO du chef</p>	<p>Salade iceberg Calamars à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature BIO Local (vrac)</p>	<p>Sauté de veau aux olives /Cubes de poisson sauce à l'oseille Haricots Verts à la Provençale Camembert BIO Beignet aux pommes</p>	<p>Salade de riz BIO Croq veggie à la tomate Chou fleur BIO béchamel Yaourt nature BIO Local (vrac)</p>
MERCREDI	<p>Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf sauce toate /Filet de colin sauce provençale Torti BIO Petite tomme BIO du Trièves Fruit de saison</p>	<p>Chou blanc BIO mayonnaise Steack haché au jus /Pavé fromager Pommes de terre BIO vapeur Cantal AOP Gâteau au yaourt du chef</p>	<p>Cœurs de palmier vinaigrette Blanquette de poisson Purée de pommes de terre Yaourt nature BIO Local (vrac) Fruit de saison</p>	<p>Achards de légumes frais Filet de poisson meunière Riz BIO Fromage bleu BIO Crème dessert chocolat Barquette de sauce</p>
JEUDI	<p>Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Gâteau à l'ananas du chef</p>	<p>Salade de pâtes BIO Quenelles sauce blanche Petits pois au jus Crème dessert caramel (vrac)</p>	<p>Bolognaise végétale BIO Farfalles à la tomate Tomme grise d'Auvergne Gâteau aux haricots rouges du chef</p>	<p>Boeuf Braisé /Filet de poisson sauce tomate basilic Légumes frais pot au feu Emmental BIO Fruit BIO de saison</p>
VENDREDI	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Chili sin carne Riz BIO Crème dessert chocolat</p>	<p>Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Fruit de saison Barquette de sauce</p>	<p>Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés BIO Fromage blanc nature BIO Local (vrac)</p>	<p>Chou blanc BIO mayonnaise Curry de légumes et Pois chiches Coquillettes BIO Gâteau du chef framboise et speculoos</p>

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 *



Menu Seyssinet Pariset

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Steack Haché sauce Forestière
/Blanquette de poisson
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)



Taboulé **BIO** du chef
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Roulé au fromage
Petits pois au jus
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Accras de Poisson
Haricots verts **BIO** à l'ail
Tomme grise d'Auvergne
Donuts



MERCREDI

Salade d'haricots beurre
Escalope viennoise
/Bolognaise végétale **BIO**
Torti **BIO**
Chanteneige **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fromage râpé



Salade de brocolis vinaigrette
Sauté de boeuf façon bourguignon
/Filet de poisson sauce tomate basilic
Boulghour **BIO**
Fourme d'Ambert AOP
Cocktail de fruits



JEUDI

Chili sin carne
Riz safrané **BIO**
Verchicors **BIO**
Compote de poires du chef



Boulettes d'agneau sauce tomate
/Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



🍪 PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Filet de colin sauce citron
Purée de patate douce
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Macédoine vinaigrette
Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé
Carré du Trièves **BIO**
Ananas frais



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 !

