



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

Taboulé **BIO** du chef
Crique au cantal
Haricots verts persillés
Fruit de saison



Salade de boulghour **BIO**
Cubes de saumon sauce aurore
Carottes fraîches **BIO** persillées
Fruit de saison



Omelette **BIO**
Petits pois et carottes au jus
Verchicors **BIO**
Fruit **BIO** de saison



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



MARDI

Colombo de volaille label rouge
/Emincé de pois sauce curry
Purée de pommes de terre **BIO**
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef



Salade iceberg
Calamars à la romaine
Lentilles au jus
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Sauté de veau aux olives
/Cubes de poisson sauce à l'oseille
Haricots Verts à la Provençale
Camembert **BIO**
Beignet aux pommes



Salade de riz **BIO**
Croq veggie à la tomate
Chou fleur **BIO** béchamel
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Sauté de boeuf sauce toate
/Filet de colin sauce provençale
Torti **BIO**
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruit de saison



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Steack haché au jus
/Pavé fromager
Pommes de terre **BIO** vapeur
Cantal AOP
Gâteau au yaourt du chef



Cœurs de palmier vinaigrette
Blanquette de poisson
Purée de pommes de terre
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison



Achards de légumes frais
Filet de poisson meunière
Riz **BIO**
Fromage bleu **BIO**
Crème dessert chocolat
Barquette de sauce



JEUDI

Filet de poisson sauce corail
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Gâteau à l'ananas du chef



Salade de pâtes **BIO**
Quenelles sauce blanche
Petits pois au jus
Crème dessert caramel (vrac)



Bolognaise végétale **BIO**
Farfalles à la tomate
Tomme grise d'Auvergne
Gâteau aux haricots rouges du chef



Boeuf Braisé
/Filet de poisson sauce tomate basilic
Légumes frais pot au feu
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison



EXPRESSION HARICOT

VENDREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Chili sin carne
Riz **BIO**
Crème dessert chocolat



Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Bûchette mélangée
Fruit de saison
Barquette de sauce



Pizza fraîche au fromage
Filet de colin sauce citron
Epinards hachés **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Curry de légumes et Pois chiches
Coquillettes **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



TEX MEX

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



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 !





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 !

