



## MENUS '4 SAISONS' | DU 19 JANVIER 2026 AU 25 JANVIER 2026 |

Menu scolaire Self sans viande - Déjeuner

Du 19 janvier au 25 janvier

LUNDI

Salade de haricots verts BIO  
Terrine de légumes  
Croq veggie à la tomate  
Lentilles au jus  
Saint nectaire AOP  
Tomme blanche  
Flan chocolat  
Flan vanille nappé caramel BIO



MARDI

Maïs BIO en salade  
Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson meunière  
Chou fleur BIO béchamel  
Bûchette mélangée  
Fromage bleu BIO  
Fruit



MERCRIDI

Fenouil sauce tartare  
Salade coleslaw  
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Chanteneige BIO  
Saint Bricet  
Compote pomme abricot  
Purée de pommes poires BIO



JEUDI

Betteraves BIO en salade  
Salade de brocolis vinaigrette  
Filet de poisson sauce paprika  
Purée de courges  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Petit suisse BIO aromatisé  
Gâteau du chef aux myrtilles



VENDEREDI

### Recette anti-gaspillage

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 MODIFICATION

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)