



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 MARS 2025 AU 30 MARS 2025

Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

	Du 03 mars au 09 mars	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars
LUNDI	Crêpe au fromage Poisson pané et citron Carottes fraîches persillées Yaourt nature BIO Fruit de saison	Taboulé Nuggets végétal Choux fleurs persillés Brie Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN	Salade de pépinettes Tortillas pomme de terre et oignons Haricots verts BIO persillés P'tit cotentin nature Liégeois au chocolat	Salade verte BIO Galette végétale Aligot Crème à la vanille
MARDI	Salade coleslaw BIO Bâtonnet croustillant blé et carotte Pommes de terre persillées Camembert Crème au chocolat	Betteraves BIO en salade Pané de blé fromage et épinards Purée de pommes de terre BIO Carré frais BIO Crème dessert BIO	Potage crécy BIO Curry de lentilles Pommes vapeur Plateau de fromages Banane	Salade de pois chiches nature Pavé fromager Épinards branches et croûtons Yaourt nature Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN
MERCREDI	Oeuf dur mayonnaise Boulettes tomate mozzarella Haricots verts persillés Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison	Velouté de courges Omelette du chef Macaronis BIO Yaourt nature Fruit de saison	Salade verte BIO Filet de colin sauce julienne Petits pois au jus Tomme blanche Gâteau au chocolat du chef	Chou chinois en salade Lentilles aux oignons Riz camarguais BIO Coulommiers Compote pommes du chef
JEUDI	Velouté dubarry BIO Pois chiches aux légumes couscous BIO Semoule BIO Saint paulin BIO Compote pomme banane BIO VÉGÉTARIEN	Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Bâtonnet croustillant blé et carotte + ketchup Pommes noisettes Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruits TEX MEX	Chou blanc BIO en salade Samoussa de légumes Macaronis BIO et fromage râpé Petit suisse BIO aromatisé Compote de pommes BIO	Potage de haricots verts Boulettes tomate mozzarella Gratin de choux fleurs Yaourt nature BIO Gâteau aux haricots rouges du chef EXPRESSION HARICOT
VENDREDI	Salade de saison Picoussel sauce tomate Brocolis persillés Chanteneige BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Carottes râpées vinaigrette Blanquette de poisson Riz camarguais BIO Lou Bren Compote de pommes	Friand au fromage Omelette BIO du chef Carottes fraîches sautées Yaourt aromatisé à la barbe à papa Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN	Macédoine de légumes BIO Filet de colin basquaise Semoule BIO Carré frais BIO Fruit BIO de saison

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 !





Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Radis et beurre
Haricots rouge à la tomate
Riz camarguais **BIO**
Tomme de Lozère
Compote de pommes



Macédoine mayonnaise
Omelette du chef
Pommes paillassons
Yaourt nature
Fruit de saison



MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Purée aux 3 légumes
Carré frais **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Lentille **BIO** en salade
Crique au cantal
Haricots verts **BIO** persillés
Camembert **BIO**
Crème dessert **BIO** au chocolat



VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Taboulé
Bâtonnet croustillant blé et carotte
Haricots beurre persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



Betteraves en salade
Pané de blé fromage et épinards
Blé aux oignons
Tomme des Pyrénées
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Velouté de légumes **BIO**
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce tomate + râpé
Edam **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**
Samoussa de légumes
Gratin de brocolis
Fromage les Fripons
Compote pommes pêche



VÉGÉTARIEN

VENREDI

Salade de saison
Tortillas pomme de terre et oignons
Carottes fraîches persillées
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat



Oeuf dur mayonnaise
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

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 !

