

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025

## Sco Montbazin - Déjeuner

|          | Du 01 sept. au 07 sept.                                                                                                                                                                      | Du 08 sept. au 14 sept.                                                                                                                                                                                                    | Du 15 sept. au 21 sept.                                                                                                                                                                                                  | Du 22 sept. au 28 sept.                                                                                                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <p>Macédoine de légumes <b>BIO</b></p> <p>Tortellini <b>BIO</b> ricotta épinard sauce tomate</p> <p>Saint paulin <b>BIO</b></p> <p>Compote de pommes <b>BIO</b></p> <p><b>VÉGÉTARIEN</b></p> | <p>Melon</p> <p>Chipolatas au jus</p> <p>Lentilles au jus</p> <p>P'tit cottenin nature</p> <p>Flan vanille nappé caramel</p>                                                                                               | <p>Crêpe au fromage</p> <p>Sauté de boeuf <b>BIO</b> façon bourguignon</p> <p>Carottes <b>BIO</b> persillées</p> <p>Chanteneige <b>BIO</b></p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p>                                        | <p>Salade de brocolis vinaigrette</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Pâtes et râpé</p> <p>Edam</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p>                                                                |
| MARDI    | <p>Tomate en salade</p> <p>Paupiette de veau au jus</p> <p>Riz camarguais <b>BIO</b></p> <p>Petit suisse aromatisé</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p>                                    | <p>Salade de haricots verts <b>BIO</b></p> <p>Pois chiches aux légumes couscous <b>BIO</b></p> <p>Semoule <b>BIO</b></p> <p>Yaourt <b>BIO</b> à la vanille</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p> <p><b>VÉGÉTARIEN</b></p> | <p>Concombre frais HVE en salade</p> <p>Filet de colin sauce julienne</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Mont lacauene</p> <p>Compote pomme coing</p>                                                                | <p>Taboulé <b>BIO</b> du chef</p> <p>Boulettes de boeuf <b>BIO</b> au jus</p> <p>Haricots verts <b>BIO</b> persillés</p> <p>Vache qui rit <b>BIO</b></p> <p>Crème dessert <b>BIO</b></p>     |
| MERCREDI | <p>Salade verte <b>BIO</b></p> <p>Sauté de volaille LR au curry</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Gâteau aux amandes et coco</p>                                   | <p>Salade de pommes de terre aux échalotes</p> <p>Poisson pané et citron</p> <p>Ratatouille</p> <p>Emmental</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p>                                                                         | <p>Macédoine Mayonnaise</p> <p>Rôti de porc sauce forestière</p> <p>Pâtes <b>BIO</b></p> <p>Camembert</p> <p>Crème à la vanille</p>                                                                                      | <p>Betteraves <b>BIO</b> en salade</p> <p>Sauté de volaille aux 4 épice (Label Rouge, Local)</p> <p>Pommes noisettes</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Fruit de saison</p>                    |
| JEUDI    | <p>Salade de pâtes <b>BIO</b></p> <p>Sauté de porc au jus</p> <p>Carottes fraîches persillées</p> <p>Vache picon</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p>                                      | <p>Salade verte <b>BIO</b></p> <p>Sauce bolognaise</p> <p>Pâtes et râpé</p> <p>Tartare nature</p> <p>Compote pomme vanille du chef</p>                                                                                     | <p>Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)</p> <p>La mole poblano (label rouge)</p> <p>Riz camarguais <b>BIO</b></p> <p>Yaourt nature</p> <p>Le pastel de tres leche</p> <p><b>FÊTE DES MONTGOLFIERES</b></p> | <p>Salade de saison</p> <p>Nugget's végétal et ketchup</p> <p>Gratin de courgettes</p> <p>Yaourt nature <b>BIO</b></p> <p>Gâteau du chef framboise et speculoos</p> <p><b>VÉGÉTARIEN</b></p> |
| VENDREDI | <p>Betteraves en salade</p> <p>Filet de poisson sauce aurore</p> <p>Boulghour <b>BIO</b></p> <p>Plateau de fromages</p> <p>Crème au chocolat</p>                                             | <p>Tomate en salade</p> <p>Sauté de volaille label rouge à l'italienne</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Fromage blanc nature</p> <p>Gâteau au chocolat du chef</p>                                                      | <p>Lentille <b>BIO</b> en salade</p> <p>Pavé fromager</p> <p>Petits pois au jus</p> <p>Petit suisse aromatisé</p> <p>Fruits <b>BIO</b> de saison</p> <p><b>VÉGÉTARIEN</b></p>                                            | <p>Radis et beurre</p> <p>Filet de colin basquaise</p> <p>Semoule <b>BIO</b></p> <p>Coulommiers</p> <p>Compote pommes abricots</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 :**

- Epiluchures 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Sco Montbazin - Déjeuner

Du 29 sept. au 05 oct.

Du 06 oct. au 12 oct.

Du 13 oct. au 19 oct.

LUNDI

Salade de choux fleur vinaigrette  
Sauté de boeuf RAV aux oignons  
Pommes vapeur  
Chanteneige **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Tortellini **BIO** ricotta épinard sauce tomate  
Saint paulin **BIO**  
Crème dessert **BIO**

Salade de lentilles et son aliment mystère  
Sauté de Boeuf à la Provençale **BIO**  
Haricots verts **BIO** persillés  
Fromage blanc **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pâtes **BIO**  
Omelette **BIO** du chef  
Carottes **BIO** persillées  
Yaourt aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Sauté de veau au jus  
Petits pois au jus  
Yaourt Nature  
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées **BIO** et son aliment mystère  
Boulette d'agneau et son aliment mystère  
Purée de pommes de terre  
Fromage au goût mystère  
Compote incognipots HVE

VÉGÉTARIEN

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Friand au fromage  
Paupiette de veau au jus  
Purée de courgettes  
Tomme blanche  
Flan vanille nappé caramel

Concombre en salade  
Saucisse de Lozère \*  
Lentilles au jus  
Vache picon  
Compote de poires

Potage de légumes et son aliment mystère  
Filet de colin sauce citron  
Semoule **BIO**  
Lou mirabel  
Fruit de saison

SEMAINE DU GOÛT

JEUDI

Tomate en salade  
Sauce carbonara aux lardons  
Pâtes et râpé  
Encalat du larzac  
Compote de pommes **BIO**

Macédoine Mayonnaise  
Filet de colin sauce oseille  
Riz camarguais  
Brie  
Fruits **BIO** de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Sauté de porc à la dijonnaise  
Carottes **BIO** persillées  
Yaourt au goût mystère  
Gâteau chocolat et son aliment mystère

SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Terrine de campagne \*  
Calamars à la romaine  
Poêlée provençale  
Yaourt nature **BIO**  
Eclair au chocolat  
Mayonnaise

Salade coleslaw  
Sauté de volaille LR sauce forestière  
Epinards branches et croûtons  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau du chef aux pommes

Salade verte **BIO**  
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef  
Rondelé nature  
Compote de pommes au goût mystère du chef

SEMAINE DU GOÛT

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 !

