

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

### Sco Montbazin sans viande - 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

Macédoine de légumes **BIO**  
Tortellini **BIO** ricotta épinard sauce tomate  
Saint paulin **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

Melon  
Saucisse végétale  
Lentilles au jus  
P'tit cottenin nature  
Flan vanille nappé caramel

Crêpe au fromage  
Samoussa de légumes  
Carottes **BIO** persillées  
Chanteneige **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Salade de brocolis vinaigrette  
Omelette du chef  
Pâtes et râpé  
Edam  
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Tomate en salade  
Lentilles à la tomate  
Riz camarguais **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

Salade de haricots verts **BIO**  
Pois chiches aux légumes couscous **BIO**  
Semoule **BIO**  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruits **BIO** de saison

Concombre frais HVE en salade  
Filet de colin sauce julienne  
Purée de pommes de terre  
Mont lacauene  
Compote pomme coing

Taboulé **BIO** du chef  
Boulettes de pois chiches  
Haricots verts **BIO** persillés  
Vache qui rit **BIO**  
Crème dessert **BIO**

MERCREDI

Salade verte **BIO**  
Bâtonnet croustillant blé et carotte  
Carottes verts persillés  
Yaourt nature  
Gâteau aux amandes et coco

Salade de pommes de terre aux échalotes  
Poisson pané et citron  
Ratatouille  
Emmental  
Fruits **BIO** de saison

Macédoine Mayonnaise  
Curry de lentilles  
Pâtes **BIO**  
Camembert  
Crème à la vanille

Betteraves **BIO** en salade  
Hoki aux 4 épices  
Pommes noisettes  
Petit suisse sucré  
Fruit de saison

JEUDI

Salade de pâtes **BIO**  
Galette de quinoa à la provençale  
Carottes fraîches persillées  
Vache picon  
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Pâtes à la mexicaine  
Pâtes et râpé  
Tartare nature  
Compote pomme vanille du chef

Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)  
Haricots rouges sauce cacao  
Riz camarguais **BIO**  
Yaourt nature  
Le pastel de tres leche

Salade de saison  
Nugget's végétal et ketchup  
Gratin de courgettes  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos

VENREDI

Betteraves en salade  
Filet de poisson sauce aurore  
Boulghour **BIO**  
Plateau de fromages  
Crème au chocolat

Tomate en salade  
Omelette du chef  
Courgettes persillées  
Fromage blanc nature  
Gâteau au chocolat du chef

Lentille **BIO** en salade  
Pavé fromager  
Petits pois au jus  
Petit suisse aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

Radis et beurre  
Filet de colin basquaise  
Semoule **BIO**  
Coulommiers  
Compote pommes abricots

#### 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
- Épices 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 sans viande - 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  
Blanquette de haricots blancs  
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  
Filet de poisson sauce provençale  
Haricots verts **BIO** persillés  
Fromage blanc **BIO**  
Fruits **BIO** de saison



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  
Pavé fromager  
Petits pois au jus  
Yaourt Nature  
Fruits **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO** au goût mystère  
Boulettes de pois chiches  
Purée de pommes de terre  
Fromage au goût mystère  
Compote incognipots HVE



SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Friand au fromage  
Filet de poisson sauce crème  
Purée de courgettes  
Tomme blanche  
Flan vanille nappé caramel



Concombre en salade  
Saucisse végétale  
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  
Pâtes à la mexicaine  
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  
Omelette à la portugaise  
Carottes **BIO** persillées  
Yaourt au goût mystère  
Gâteau chocolat et son aliment mystère



SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Taboulé  
Calamars à la romaine  
Poêlée provençale  
Yaourt nature **BIO**  
Eclair au chocolat



Salade coleslaw  
Tortillas pomme de terre et oignons  
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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS