



MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Céleri rémoulade
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
Vache picon
Fruits BIO de saison



Salade de lentilles BIO
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Chou fleur à la béchamel
Petit suisse sucré
Fruits BIO de saison



Salade de pois chiches BIO
Picoussel sauce tomate
Poêlée cordiale
Yaourt nature BIO
Fruits BIO de saison



Salade de saison BIO
Oeufs durs BIO
Pommes vapeur et fromage à raclette
Fruit



MARDI

Taboulé BIO
Pavé fromager
Brocolis BIO braisés
Edam BIO
Crème à la vanille



Salade verte BIO
Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes
Semoule BIO
Emmental BIO
Compote de Pommes BIO



Salade de haricots verts
Nuggets végétal
Potatoes et ketchup
Bûchette mélangée
Flan vanille nappé caramel



Velouté de légumes BIO
Risotto de coquillettes BIO au fromage
Vache qui rit BIO
Compote de Pommes BIO



MERCREDI

Macédoine mayonnaise
Sauce à la mexicaine BIO
Tortis BIO et râpé
Yaourt aromatisé BIO
Royaueme



Crêpe au fromage
Aiguillettes panée de blé et emmental
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Carré frais BIO
Gâteau du chef au yaourt



Velouté de brocolis
Sauce à la mexicaine BIO
Pommes vapeur
Fruits BIO de saison



Taboulé BIO
Filet de colin sauce julienne
Haricots verts persillés
Tartare nature
Crème au chocolat



JEUDI

Potage de potiron
Filet de poisson sauce armoricaine
Riz camarguais BIO
Tomme de Lozère
Fruits BIO de saison



Velouté de légumes BIO
Harcicots rouges à la tomate
Riz camarguais
Tomme de Savoie
Crème au chocolat



Carottes râpées BIO
Tajine de poisson
Semoule BIO
Edam BIO
Purée de pommes bananes BIO



Salade de lentilles aux échalotes
Omelette BIO au fromage
Epinards branches et croûtons
Fromage blanc nature
Fruits BIO de saison



VENDREDI

Salade de saison BIO
Galette de quinoa à la provençale
Purée aux 3 légumes
Petit suisse BIO aromatisé
Galette des Rois



Betteraves en salade
Poisson pané et citron
Harcicots blancs à la tomate
Fromage blanc BIO
Fruits BIO de saison



Céleri rémoulade
Poisson pané et citron
Choux fleurs persillés
Chanteneige BIO
Tarte aux pommes



Macédoine mayonnaise
Filet de colin sauce julienne
Carottes BIO persillées
Yaourt aromatisé
Gâteau aux amandes et coco



RECETTE ANTI-GASPL'

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, curcuma, 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 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

Crêpe au fromage
Calamars à la romaine et citron
Chou fleur à la béchamel
Plateau de fromages
Crêpe au chocolat



Salade de lentilles BIO
Nuggets végétal
Petits pois au jus
Yaourt nature BIO
Fruits BIO de saison



Salade de saison BIO
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Edam BIO
Fruits BIO de saison



MARDI

Betteraves BIO en salade
Poisson pané et citron
Beignets de salsifis
Vache qui rit BIO
Liégeois au chocolat



Oeuf BIO mayonnaise
Filet de colin sauce oseille
Pommes vapeur
Petit suisse BIO aromatisé
Fruits BIO de saison



Nems aux légumes (HO)
Samoussa de légumes
Légumes façon wok
Petit Moulé Nature
Compote pomme vanille du chef



MERCREDI

Velouté de courges
Pavé fromager
Semoule BIO
Tomme grise d'Auvergne
Fruit



Friand au fromage
Saucisse végétale
Epinards branches et croûtons
Chanteneige BIO
Crème à la vanille



Salade de pois chiches BIO
Filet de colin meunière
Poêlée bretonne BIO (Chou fleur, brocolis)
Yaourt nature BIO
Fruits BIO de saison

JEUDI

Salade de pois chiches
Blanquette de haricots blancs
Brocolis braisés
Petit suisse BIO
Gâteau du chef au yaourt



Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Sauce à la mexicaine BIO
Coquillettes BIO
Encalat du larzac
Compote pomme banane BIO



Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Haricots rouges à la tomate
Riz camarguais BIO
Petit suisse BIO aromatisé
Bolo de fuba du chef



VENDREDI

Salade de saison BIO
Chili végétarien
Riz camarguais BIO
Lou mirabel
Compote de poires BIO



Salade de blé à l'orientale
Crique au Cantal
Harcicots verts persillés
Yaourt nature BIO
Gâteau du chef framboise et speculoos



Taboulé BIO
Blanquette de poisson
Carottes fraîches aux petits oignons
Brie
Flan vanille nappé caramel

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



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 !

