

## 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**  
Royaume

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**  
Haricots 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

VENREDI

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  
Haricots 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-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

MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

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**

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

VENREDI

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

Salade de blé à l'orientale  
Crique au Cantal  
Haricots 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



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 !

