



## MENUS '4 SAISONS' | DU 9 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

### Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

Du 09 mars au 15 mars

Du 16 mars au 22 mars

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

Crêpe au fromage  
Poisson pané et citron  
Carottes fraîches persillées  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit



Taboulé **BIO**  
Boulette végétale **BIO** à l'italienne  
Chou fleur à la béchamel  
Brie  
Fruits **BIO** de saison

Salade de pâtes **BIO**  
Nugget's végétal et ketchup  
Haricots verts persillés  
P'tit cottentin nature  
Liégeois au chocolat

Salade de pois chiches **BIO**  
Crique au Cantal  
Epinards branches et croûtons  
Carré de fromage fondu  
Crème à la vanille



MARDI

Salade coleslaw **BIO**  
Risotto de coquillettes **BIO** au fromage  
Emmental  
Crème au chocolat



Betteraves en salade  
Filet de poisson meunière et citron  
Purée de pommes de terre  
Vache qui rit **BIO**  
Crème à la vanille

Potage crécy **BIO**  
Filet de colin sauce julienne  
Semoule **BIO**  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit

Velouté de légumes du chef  
Gratin savoyard coquillettes **BIO** et poireaux  
Yaourt nature **BIO**  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

Terrine de légumes  
Paupiette de saumon à la crème  
Boulghour  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit



Velouté de courges  
Falafels menthe coriandre sauce crème  
Riz camarguais **BIO**  
Fromage blanc de brebis  
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Pavé fromager  
Carottes fraîches persillées  
Tomme blanche  
Gâteau au chocolat du chef

Chou chinois en salade  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Riz camarguais **BIO**  
Mimolette  
Compote pomme abricot



JEUDI

Velouté de légumes du chef  
Pois chiches aux légumes couscous **BIO**  
Semoule **BIO**  
Lou mirabel  
Compote pomme banane



Salade de saison  
Nuggets de poisson  
Pommes noisettes  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Eclair au chocolat

Chou blanc **BIO** en salade  
Sauce à la mexicaine **BIO**  
Macaronis et râpé  
Petit suisse sucré  
Compote de pommes du chef

Taboulé **BIO**  
Filet de lieu sauce oseille  
Carottes fraîches persillées  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit



VENREDI

Salade de saison **BIO**  
Filet de colin à l'estragon  
Brocolis persillés  
Chanteneige **BIO**  
Brownies du chef



Salade de lentilles **BIO**  
Blanquette de poisson  
Jardinière de légumes  
Tomme de Lozère  
Compote de pommes

Friand au fromage  
Omelette **BIO**  
Petits pois au jus  
Edam  
Fruits **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Filet de colin basquaise  
Choux fleur braisés  
Tartare nature  
Gâteau de Pâques du chef  
Oeufs de Pâques en chocolat



#### 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 6 AVRIL 2026 AU 19 AVRIL 2026 |

Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

Du 06 avr. au 12 avr.

Du 13 avr. au 19 avr.

LUNDI

Potage de haricots verts  
Bâtonnet croustillant blé et carotte  
Pommes paillasson  
Fromage blanc **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Velouté de petits pois  
Calamars à la romaine et citron  
Purée aux 3 légumes  
Chanteneige **BIO**  
Flan vanille nappé caramel

Salade de lentilles **BIO**  
Pavé fromager  
Chou fleur à la béchamel  
Vache picon  
Crème au chocolat

MERCREDI

Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson sauce moutarde  
Haricots beurre persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade  
Filet de poisson meunière et citron  
Blé **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Oeuf **BIO** mayonnaise  
Gratin de pâtes béchamel au butternut du chef  
Bûchette mélangée  
Fruits **BIO** de saison

Salade de pois chiches **BIO**  
Paupiette de saumon sauce tomate  
Brocolis braisés  
Fromage les Fripons  
Compote pomme pêche

VENREDI

Salade de saison  
Boulettes de blé façon thaï sauce aux airelles  
Pommes vapeur  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau à la rhubarbe et aux amandes

Oeuf dur mayonnaise  
Filet de colin sauce armoricaine  
Tortis  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Cake au Daim du chef

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 !

