

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

**Menu sans viande Lorient - 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

Pamplemousse rose  
Lasagnes au saumon  
Chanteneige **BIO**  
Compote de pommes HVE

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Fromage fondu le carré  
Fruit

Salade de haricots verts **BIO**  
Croq veggie à la tomate  
Lentilles au jus  
Saint nectaire AOP  
Flan chocolat

Salade de pommes de terre  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes persillées  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit

MARDI

Salade de haricots verts **BIO**  
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Taboulé **BIO**  
Filet de colin sauce citron  
Petits pois au jus  
Carré du Trièves  
Compote pomme framboise

Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson meunière  
Chou fleur **BIO** béchamel  
Bûchette mélangée  
Fruit

Céleri râpé sauce cocktail  
Emincé de pois sauce curry  
Semoule **BIO**  
Camembert **BIO**  
Rocher au coco

MERCREDI

Salade de pâtes **BIO**  
Poisson pané  
Chou fleur à la béchamel  
Edam  
Galette des Rois

EPIPHANIE

Pizza au fromage  
Filet de poisson sauce forestière  
Poêlé de haricots verts et champignons  
Vache qui rit **BIO**  
Cake au Daim du chef

Salade iceberg  
Omelette nature  
Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette  
Yaourt aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

TARTIFLETTE

Salade de perles  
Poisson pané  
Brocolis **BIO** à la béchamel  
Fromage blanc nature  
Choux vanille

JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Rougail de poisson  
Riz camarguais  
Cantal AOP  
Flan chocolat

Salade iceberg  
Quenelle à la sauce tomate  
Carottes fraîches aux petits oignons  
Yaourt nature  
Gâteau basque

Salade coleslaw  
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Chanteneige **BIO**  
Compote pomme abricot

Salade iceberg  
Galette végétale tomate mozzarella  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de Pommes **BIO**

RACLETTE

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Nuggets végétal  
Purée aux 3 légumes  
Yaourt aromatisé  
Galette des Rois

EPIPHANIE

Oeuf dur mayonnaise  
Mafé aux haricots rouges **BIO**  
Camembert  
Fruits **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade  
Filet de poisson sauce paprika  
Purée de courges  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Gâteau du chef aux myrtilles

Terrine de légumes  
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
Fromage les Fripons  
Fruit  
Mayonnaise (dosette)

**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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Menu sans viande Lorient - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

Carottes râpées fraîches  
Crêpe au fromage  
Epinards hachés **BIO**  
Yaourt aromatisé  
Crêpe fraîche sucrée



CHANDELEUR

MARDI

Macédoine vinaigrette  
Filet de lieu sauce citron  
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois  
Mimolette  
Fruit



MERCREDI

Salade de blé au pistou  
Filet de poisson sauce moutarde  
Purée de courges  
Verchicors  
Flan chocolat



JEUDI

Betteraves en salade  
Lasagnes ricotta épinards  
Chanteneige **BIO**  
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)  
Chili sin carne  
Riz **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Bolo de fuba du chef



CARNAVAL DE RIO

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 !

