



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

Menu sans viande Loriol - 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



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



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
 Fruits
 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



Ingrediénts :

- Épluchures 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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Menu sans viande Loriol - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

LUNDI

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

MARDI

Macédoine vinaigrette		
Filet de lieu sauce citron		
Gratin de pommes de terre façon Dauphinoise		
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

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

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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
- 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 !

