

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 22 MARS 2026 |

Menu sans viande Lorient - Déjeuner

Du 23 févr. au 01 mars

Du 02 mars au 08 mars

Du 09 mars au 15 mars

Du 16 mars au 22 mars

LUNDI

Taboulé **BIO**
Roulé au fromage
Haricots verts persillés
Chanteneige **BIO**
Fruit

Salade de pommes de terre
Oeufs durs béchamel
Carottes fraîches **BIO** persillées
Mimolette
Compote pomme framboise

Salade coleslaw
Hachis de lentilles HVE et patate douce
Carré du Trièves **BIO**
Fruit

Radis nature
Filet de poisson sauce crème
Pommes noisettes
Cantal AOP
Compote de Pommes **BIO**
Beurre

MARDI

Carottes râpées **BIO**
Emincé de pois sauce curry
Pommes campagnardes
Brie
Compote de Pommes **BIO**

Salade iceberg
Calamars à la romaine
Petits pois au jus
Yaourt nature **BIO**
Fruit

Maïs en salade
Filet de colin sauce oseille
Purée de céleri
Tomme blanche
Beignet aux pommes

Salade de perles
Filet de poisson meunière
Chou fleur **BIO** béchamel
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Filet de colin sauce provençale
Torti **BIO**
Petit Moulé Nature
Fruit

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Cantal AOP
Gâteau du chef au yaourt

Salade de blé à l'orientale
Oeufs **BIO** à la béchamel
Brocolis persillés
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Compote de pommes

Taboulé **BIO**
Croq veggie à la tomate
Ratatouille
Emmental
Crème onctueuse au chocolat

JEUDI

Salade verte fraîche
Filet de poisson sauce corail
Purée de courges
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Gâteau du chef framboise et speculoos

Salade de pâtes **BIO**
Quenelles sauce blanche
Poireaux frais et Pommes de terre
béchamel
Fromage fondu le carré
Flan vanille

Salade verte **BIO**
Cubes de saumon sauce aurore
Pommes vapeur
Fromage blanc nature
Gâteau à la rhubarbe et aux amandes

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Feuilleté au chèvre
Purée de carottes
Vache picon
Barre bretonne

VENDREDI

Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Falafels menthe coriandre
Riz **BIO**
Gouda
Crème vanille ferme du Chambon (vrac)

Betteraves en salade
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Bûchette mélangée
Fruit

Pizza fraîche au fromage
Filet de colin sauce citron
Epinards hachés **BIO**
Tartare nature
Fruit

Macédoine vinaigrette
Gratin savoyard coquillettes **BIO** et poireaux
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruits **BIO** de saison

TEX MEX

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



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



Ingédients :

- 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 23 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Menu sans viande Lorient - Déjeuner

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Blanquette de poisson
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature **BIO**
Fruit



Taboulé **BIO**
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Emmental **BIO**
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Crèmeux de lentilles HVE et patate douce
au cheddar fondant
Pavé frais
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Salade iceberg
Accras de poisson
Haricots verts **BIO** à l'ail
Yaourt nature
Donuts



MERCREDI

Salade d'haricots beurre
Oeufs durs à la piperade
Farfalles à la tomate
Gouda
Fruits **BIO** de saison



Salade de pois chiches à l'italienne
Pavé fromager
Carottes fraîches **BIO** persillées
Fourme d'Ambert AOP
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Salade verte **BIO**
Filet de poisson sauce paëlla
Riz **BIO**
Camembert
Compote pomme abricot



Radis en rémoulade
Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Moules à la crème
Frites
Rondelé nature
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Macédoine vinaigrette
Emincé de pois sauce curry
Penne regate
Carré du Trièves **BIO**
Ananas frais



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 !

