

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Menu sans viande Loriol - Déjeuner

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes au saumon Vache qui rit BIO Compote de poire	Salade de perles Filet de poisson meunière Petits pois au jus Camembert BIO Fruit	Salade de blé au pistou Calamars à la romaine Carottes BIO à la crème BIO Verchicors Flan chocolat	Céleri râpé frais BIO rémoulade Galette de quinoa à la provençale Haricots blanc à la tomate Fromage blanc nature BIO Local (vrac) Fruit
MARDI	Betteraves BIO en salade Hachis de lentilles HVE et patate douce Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit		Salade verte Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) Semoule BIO Petit Moulé Nature Fruit	Salade iceberg Tarte au fromage fraîche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Camembert BIO Crème caramel (Ferme du Chambon)
MERCREDI	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Curry de poisson à l'indienne Coquillettes BIO Mimolette Flan vanille	Salade verte fraîche Tortillas pomme de terre et oignons Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Gouda Compote de Pommes BIO	Betteraves BIO en salade Filet de colin sauce oseille Epinards hachés BIO Saint paulin Barre bretonne	Salade de choux fleur vinaigrette Lasagnes ricotta épinards Tomme du Trièves BIO Fruits BIO de saison
JEUDI	Salade de pommes de terre Oeufs durs BIO piperade Haricots verts BIO persillés Bûchette mélangée Fruits BIO de saison	Salade coleslaw Filet de poisson sauce paprika Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Crème à la vanille	Salade d'haricots beurre Omelette nature Gratin de crozets au fromage à tartiflette Petit suisse aromatisé Fruits BIO de saison	Carottes râpées BIO Nuggets végétal Purée de courges Yaourt nature BIO Tarte au chocolat
VENDREDI	Duo de choux frais Filet de colin sauce citron Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Macédoine Mayonnaise Ravioli aux légumes Yaourt nature BIO Local (vrac) Beignet au chocolat	Carottes râpées et coriande Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches) Riz BIO du plat complet Yaourt nature BIO Gâteau noix de coco du chef	Oeuf dur mayonnaise Blanquette de poisson Pâtes BIO Tartare ail et fines herbes Fruits BIO de saison

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
- 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Menu sans viande Loriol - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Poisson pané
Lentilles au jus
Yaourt aromatisé
Gâteau basque

Salade de haricots verts **BIO**
Pavé fromager
Pommes campagnardes
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes bananes

Macédoine Mayonnaise
Brandade de poisson du chef
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Salade de pépinettes
Boulettes de blé façon thaï
Epinards hachés **BIO**
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Taboulé
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Carré du Trièves **BIO**
Crème onctueuse au chocolat

Salade de boulghour **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Camembert **BIO**
Compote de pommes

MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Emmental **BIO**
Flan vanille

Terrine de légumes
Quenelle à la sauce tomate
Boulghour **BIO**
Petit suisse sucré
Fruit

Salade verte fraîche
Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature **BIO**
Donuts

JEUDI

Coleslaw **BIO** du chef
Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
Cantal AOP
Fruit

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Filet de poisson sauce estragon
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau du chef aux myrtilles

Gougères au fromage
Tarte butternut et comté AOP
Pommes duchesse
Dessert de Noël
Clémentines
Papillote

NOËL

VENDREDI

Betteraves en salade
Mafé aux haricots rouges **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Cake au Daim du chef

Salade de brocolis vinaigrette
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

Carottes râpées **BIO**
Pois chiches et légumes couscous
Coquillettes **BIO**
Edam
Fruit

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 :

- 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 !

