

## MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

### Menu sans viande Lorient - Déjeuner

	Du 01 sept. au 07 sept.	Du 08 sept. au 14 sept.	Du 15 sept. au 21 sept.	Du 22 sept. au 28 sept.
LUNDI	Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Compote de pommes <b>BIO</b> Ketchup (dosette) <b>RENTREE</b>	Carottes râpées <b>BIO</b> Filet de lieu sauce citron Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit de saison	Taboulé <b>BIO</b> du chef Nuggets végétal Brocolis à la béchamel Camembert Flan vanille nappé caramel	Betteraves <b>BIO</b> en salade Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Concombre vinaigrette Tajine de poisson Semoule <b>BIO</b> safranée Tomme du Trièves Crème à la vanille	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef Chanteneige <b>BIO</b> Compote de pommes bananes	Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Poêlée de courgettes fraîches persillées Mimolette Fruits <b>BIO</b> de saison	Salade de blé au pistou Quenelles <b>BIO</b> sauce blanche Epinards hachés à la crème Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI	Salade de riz Galette végétale tomate mozzarella Haricots verts <b>BIO</b> à l'ail Cantal AOP Clafoutis aux abricots du chef	Melon vert Filet de colin sauce crème Haricots blancs à la tomate Brie <b>BIO</b> Flan vanille	Salade de haricots verts Filet de poisson sauce julienne Torti <b>BIO</b> Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle Moules à la crème Pommes noisettes Tomme blanche Raisin
JEUDI	Pastèque Carbonara végétale <b>BIO</b> Coquillettes <b>BIO</b> Yaourt nature Gâteau basque	Betteraves <b>BIO</b> en salade Tortellini épinards sauce provençale Saint nectaire AOP Fruit de saison	Duo de céleri <b>BIO</b> et carottes <b>BIO</b> rémoulade Parmentier végétal Fromage fondu le carré Raisin	Salade de haricots blancs Poisson pané Ratatouille du chef Vache picon Fruits <b>BIO</b> de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Tarte chèvre tomate Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental <b>BIO</b> Fruit de saison	Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron) Chili sin carne Riz <b>BIO</b> Yaourt de la ferme du Chambon Le pastel de tres leche Sauce gâteau Pastel de tres leche <small>FÊTE DES MONTGOLFIERES</small>	Concombre vinaigrette Omelette au coulis de tomate Semoule <b>BIO</b> Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux pépites de 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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Menu sans viande Lorient - Déjeuner

	Du 29 sept. au 05 oct.	Du 06 oct. au 12 oct.	Du 13 oct. au 19 oct.
LUNDI	Salade iceberg Pavé fromager Lentilles au jus Emmental <b>BIO</b> Crème caramel (Ferme du Chambon)	Taboulé <b>BIO</b> du chef Filet de colin sauce safranée Petits pois au jus Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Carottes râpées et son aliment mystère Curry de poisson à l'indienne Purée de patate douce Chanteneige <b>BIO</b> Compote incognipots HVE
MARDI	Salade de pommes de terre Filet de colin sauce curry Carottes <b>BIO</b> persillées Fromage les Fripons Fruit de saison	Salade verte Quenelles <b>BIO</b> à la sauce tomate Riz aux petits légumes Edam Compote pomme abricot	Salade de lentilles et son aliment mystère Tortillas pomme de terre et oignons Choux fleurs persillés Fromage blanc <b>BIO</b> Fruit de saison Sauce mystère (sans viande)
MERCREDI	Salade de riz <b>BIO</b> Filet de poisson meunière Brocolis à la béchamel Fromage blanc (ferme du Chambon) Brownies du chef	Carottes râpées fraîches Pois chiches et légumes couscous Semoule <b>BIO</b> Bûche du pilat Fruit de saison	Taboulé Pizza au fromage Haricots verts <b>BIO</b> persillés Fromage mystère Compote de pommes du chef et son aliment mystère
JEUDI	Velouté de potiron du chef Macaronis à la carbonara végétale <b>BIO</b> Yaourt nature Fruit de saison	Tomates en salade Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches <b>BIO</b> Fromage blanc nature Tarte au flan	Céleri <b>BIO</b> rémoulade aux raisins secs Filet de poisson sauce corail Petits pois au jus Yaourt mystère Gâteau chocolat et son aliment mystère
VENDREDI	Chou blanc <b>BIO</b> mayonnaise Cube de poisson sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Velouté de légumes du chef Lasagnes de légumes Vache picon Fruits <b>BIO</b> de saison	Potage de légumes et son aliment mystère Gratin de pâtes béchamel mystère du chef Mimolette Flan vanille

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 !

