

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

SCO Lorient menu s/viande - Déjeuner

Du 31 août au 06 sept.

Du 07 sept. au 13 sept.

Du 14 sept. au 20 sept.

Du 21 sept. au 27 sept.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Purée de Pommes BIO Ketchup (dosette)	Salade de perles Falafels menthe coriandre Ratatouille du chef Yaourt nature Fruit	Melon vert Pavé fromager Haricots blancs à la tomate Brie BIO Flan vanille	Betteraves BIO en salade Lasagnes ricotta épinards Saint nectaire AOP Fruit	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef
Carottes râpées BIO Filet de colin sauce crème Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Compote de pommes bananes	Taboulé BIO Feuilleté au chèvre Brocolis à la béchamel Camembert Flan vanille nappé caramel	Salade de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Lasagnes de légumes Fromage fondu le carré Raisin (sous réserve)	Salade de haricots verts Chili sin carne Riz BIO Yaourt aromatisé Fruit	Perle de blé, carottes et sésame Falafels menthe coriandre Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris) Salade d'orange à la menthe
Salade iceberg Poisson pané Frites Purée de Pommes BIO Ketchup (dosette)	Salade de pommes de terre Poisson façon Fish'n (chips) Epinards hachés à la crème Mimolette Fruit BIO de saison	Salade de haricots blancs et rouges, maïs Oeufs durs à la piperade Ratatouille Camembert BIO Raisin (sous réserve)	Tomates fraîches BIO rondelle Filet de poisson meunière et citron Pommes campagnardes Vache picon Fruit BIO de saison	Concombre vinaigrette Tajine de poisson Semoule BIO Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux pépites de chocolat
Salade iceberg Poisson pané Frites Purée de Pommes BIO Ketchup (dosette)	Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Courgettes persillées Gouda Purée pomme fraise	Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Oeufs durs à la piperade Ratatouille Camembert BIO Raisin (sous réserve)	Tomates fraîches BIO rondelle Filet de poisson meunière et citron Pommes campagnardes Vache picon Fruit BIO de saison	Concombre vinaigrette Tajine de poisson Semoule BIO 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

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 !

Ingédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel



MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

SCO Lorient menu s/viande - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI	Gaspacho Filet de poisson sauce basquaise Lentilles au jus Emmental BIO Crème au caramel	Salade de perles Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches BIO Yaourt nature BIO Fruit	Carottes râpées vinaigrette aux agrumes Poisson sauce crème poivrons rouges Purée de patate douce Fromage blanc et coulis de mangue 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
MARDI	Salade de pommes de terre Tarte au fromage Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit	Potage de légumes du chef Quenelles BIO à la sauce tomate Piperade / Riz Edam Compote pomme abricot	Salade concombre, tomates et pois chiches Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais Yaourt aromatisé Gâteau choco noisette du chef	Plus qu'à vous régaler !
MERCREDI	Pastèque 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 BIO Bûche du pilat Fruit	Salade de mâche, fromage et croûtons Poisson sauce crème citron et aneth Pâtes Tricolores et Râpé Chanteneige BIO Milk shake du chef au fromage blanc HVE	Préparation : • Rincer les épluchures • Ajouter l'assaisonnement • Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout • Enfourner 15 min à 200°C
JEUDI	Salade iceberg Macaronis à la carbonara végétale BIO Yaourt nature Fruit	Tomates en salade Filet de lieu au thym Petits pois au jus Fromage blanc nature Tarte au flan	Taboulé BIO aux graines de lin Haricots rouges sauce beurre cacahuète Carottes BIO persillées Tartare cernois Compote pomme coing	Ingédients : • Épluchures de légumes • Huile d'olive • Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail... • Sel
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Salade verte Lasagnes de légumes Vache picon Fruit BIO de saison	Salade de lentilles aux échalotes Filet de colin sauce échalote Poêlée de pommes de terre et épinards persillés Mimolette Crème dessert praliné	

