

## MENUS '4 SAISONS' | DU 9 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

### Menu grands Egalim - Déjeuner

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

Salade de haricots verts BIO  
Sauté de volaille aux olives  
Semoule BIO  
Vache picon  
Compote pomme fraise



Betteraves BIO en salade  
Chili végétarien  
Riz BIO  
Moelleux d'Arinthod  
Fruits BIO de saison



VÉGÉTARIEN

MARDI

Betteraves vinaigrette  
Jambon blanc  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Fruits BIO de saison



Taboulé BIO  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes BIO persillées  
P'tit crottin ail et fines herbes  
Fruit



MERCREDI

Salade de riz BIO  
Sauté de volaille au jus  
Petits pois et carottes  
Bûchette mélangée  
Ananas à la cannelle



Velouté de légumes BIO  
Hachis parmentier du chef  
Yaourt nature BIO  
Compote pomme menthe du chef



JEUDI

Velouté de légumes du chef  
Tortellinis ricotta sauce tomate  
Yaourt BIO d'Adèle  
Compote poires caramel du chef



Chou blanc BIO vinaigrette  
Sauté de porc IGP au jus (BFC)  
Boulghour BIO sauce tomate  
Camembert  
Compote pommes myrtilles du chef



VENDREDI

Salade de lentilles vinaigrette échalotes  
Filet de colin sauce curry  
Purée de courges  
Cancoillotte nature IGP  
Fruit



Salade de pommes de terre  
Rôti de Volaille à la Crème  
Harcicots verts persillés  
Fromage blanc BIO d'Adèle  
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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS