



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024

Solaize - Menu Maternelle

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

Du 25 mars au 31 mars

LUNDI

Maïs **BIO** en salade
Nuggets végétal
Haricots verts persillés
Verchicors **BIO**
Fruit de saison

Salade de pommes de terre
Oeufs durs béchamel
Sauté de boeuf **BIO** au paprika
Carottes **BIO** persillées
Saint nectaire
Fruit **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Verchicors **BIO**
Flan chocolat

Pamplemousse rose
Emincé de volaille à la crème label rouge
/Nuggets végétal
Pommes de terre rissolées
Carré du Trièves **BIO**
Fruit de saison

MARDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Sauté de Volaille LABEL ROUGE au jus
/Tajine de poisson
Pommes vapeur
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef

Salade iceberg
Calamar à la romaine
Lentilles au jus
Fromage blanc **BIO**
Pomme au four

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Filet de colin sauce oseille
Sauté de porc aux olives
/Quenelles aux olives
Purée de panais
Camembert **BIO**
Banane

Maïs en salade
Omelette nature fraîche
Haricots beurre à la provençale
Fromage blanc nature
Fruit de saison

MERCREDI

JEUDI

Salade verte fraîche
Filet de poisson sauce corail
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau à l'ananas du chef

Salade de pâtes **BIO**
Chipolata au jus
/Quenelles sauce blanche
Petits pois au jus
Carré du Trièves **BIO**
Flan vanille

Salade verte **BIO**
Poulet Label Rouge sauce paëlla
/Filet de poisson
Riz paëlla (fruits de mer)
Cantal AOP
Crème dessert (ferme du Chambon)

Oeuf dur mayonnaise
Sauté de veau sauce tomate
/Filet de poisson sauce tomate basilic
Flageolets au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat

VENREDI

Soupe à l'orientale
Emincé de volaille à la mexicaine
/Chili sin carne
Galette tortilla de blé
Saint paulin **BIO**
Crème dessert (ferme du Chambon)

Velouté de légumes du chef
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Bleu d'Auvergne
Fruit de saison

Duo de choux **BIO**
Filet de colin sauce citron
Carottes **BIO** persillées
Crème anglaise
Brownies du chef

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Bolognaise végétale **BIO**
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
Cocktail de fruits

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 !





Solaize - Menu Maternelle

Du 01 avr. au 07 avr.

Du 08 avr. au 14 avr.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef
 Quenelles **BIO** sauce blanche
 Epinards hachés **BIO**
 Emmental **BIO**
 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
 Rigolo au fromage
 Petits pois au jus
 Tomme grise d'Auvergne
 Crème dessert (ferme du Chambon)



Salade iceberg
 Filet de poisson en aioli
 et ses légumes en aioli
 Petit suisse **BIO** aromatisé
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**
 Steak haché au jus
 /Filet de poisson meunière
 Riz **BIO**
 Verchicors **BIO**
 Cocktail de fruits



Céleri frais **BIO** râpé vinaigrette
 Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne
 /Blanquette de poisson
 Haricots verts persillés
 Yaourt nature **BIO**
 Gâteau du chef framboise et speculoos



VENDREDI

Salade de perles Alpina Savoie
 Filet de lieu sauce citron
 Navets frais et Pommes de terre
 Béchamel
 Yaourt nature **BIO**
 Ananas frais



Velouté de légumes du chef
 Penne à la carbonara
 /Tortellini ricotta épinards sauce tomate
 Carré du Trièves **BIO**
 Compote pomme banane du chef



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 !

