

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 10 MARS 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 04 mars au 10 mars

LUNDI

Maïs **BIO** en salade
Taboulé
Nuggets végétal
Steack haché au jus
Haricots verts persillés
Verchicors **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Pamplemousse rose
Sauté de Volaille LABEL ROUGE au jus
Tajine de poisson MSC
Pommes vapeur
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Fenouil sauce tartare
Salade verte fraîche
Filet de poisson sauce corail
Sauté de porc au curry
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison
Gâteau à l'ananas du chef



VENDREDI

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
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)
Fruit 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



Ingrédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 11 MARS 2024 AU 17 MARS 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 11 mars au 17 mars

LUNDI

Salade de boulghour **BIO**
Salade de pommes de terre
Sauté de boeuf **BIO** au paprika
Cubes de saumon sauce aurore
Carottes **BIO** persillées
Saint nectaire
Compote pomme framboise
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Radis et beurre
Salade iceberg
Calamar à la romaine
Rôti de porc à la moutarde
Lentilles au jus
Fromage blanc **BIO**
Fruit de saison
Pomme au four



MERCREDI

Salade de pâtes **BIO**
Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Chipolata au jus
Quenelles sauce blanche
Petits pois au jus
Carré du Trièves **BIO**
Flan vanille
Fruit de saison



JEUDI

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



VENDREDI

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 18 MARS 2024 AU 24 MARS 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 18 mars au 24 mars

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade
Macédoine mayonnaise
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Aiguillettes de poulet sauce curry
Farfalles
Verchicors **BIO**
Flan chocolat



Fruit de saison
Carottes râpées vinaigrette
Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Sauté de porc aux olives
Quenelles aux olives
Purée de panais
Camembert **BIO**
Banane
Fruit de saison



MARDI

MERCREDI

JEUDI

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



Duo de choux **BIO**
Pamplemousse rose
Filet de colin sauce citron
Roast Gammon (Jambon grillé)
Carottes **BIO** persillées
Crème anglaise
Brownies du chef
Fruit de saison



VENDREDI

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 25 MARS 2024 AU 31 MARS 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 25 mars au 31 mars

LUNDI

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



MARDI

Maïs en salade
Salade de riz **BIO**
Omelette nature fraîche
Steack haché au jus
Haricots beurre à la provençale
Fromage blanc nature
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Carottes râpées vinaigrette
Oeuf dur mayonnaise
Sauté de veau sauce tomate
Filet de poisson sauce tomate basilic
Flageolets au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison
Gâteau de Pâques du chef



VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Salade verte fraîche
Bolognaise végétale **BIO**
Jambon blanc
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
Cocktail de fruits
Fruit 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



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 01 AVRIL 2024 AU 07 AVRIL 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 01 avril au 07 avril

LUNDI

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Salade de brocolis vinaigrette
Rigolo au fromage
Sauté de boeuf aux oignons
Petits pois au jus
Tomme grise d'Auvergne
Crème dessert (ferme du Chambon)



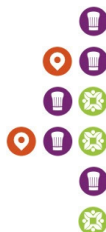
MERCREDI

Céleri râpé sauce cocktail
Salade verte **BIO**
Steack haché au jus
Filet de poisson meunière
Riz **BIO**
Verchicors **BIO**
Cocktail de fruits
Fruit de saison



JEUDI

Salade de lentilles aux échalotes
Salade de perles Alpina Savoie
Filet de lieu sauce citron
Sauté de volaille LR au paprika
Navets frais et Pommes de terre Béchamel
Yaourt nature **BIO**
Ananas frais
Fruit de saison



VENREDI

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 08 AVRIL 2024 AU 14 AVRIL 2024 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 08 avril au 14 avril

LUNDI

Salade de pommes de terre
Taboulé **BIO** du chef
Quenelles **BIO** sauce blanche
Sauté de veau sauce forestière
Epinards hachés **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Radis et beurre
Salade iceberg
Filet de poisson en aioli et ses légumes
Oeufs durs
Légumes en aïoli
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

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



JEUDI

Macédoine mayonnaise
Velouté de légumes du chef
Penne à la carbonara
Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé
Carré du Trièves **BIO**
Compote pomme banane du chef
Fruit de saison



VENREDI

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 !