



Solaize - Menu Maternelle

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
Steak haché au jus  
Bolognaise végétale **BIO**  
Pâtes **BIO**  
Emmental **BIO**  
Compote de pommes **BIO**  
Fromage râpé



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Saint paulin **BIO**  
Fruit de saison



Salade de haricots verts **BIO**  
Parmentier végétal  
Saint nectaire AOP  
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Salade de boulghour **BIO**  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Haricots verts **BIO** persillés  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de haricots verts **BIO**  
Pois chiches et légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Salade de boulghour **BIO**  
Filet de colin sauce citron  
Petits pois **BIO** au jus  
Carré du Trièves **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef



Maïs **BIO** en salade  
Filet de colin sauce citron  
Epinards hachés **BIO** Croûtons  
Fromage bleu **BIO**  
Fruit de saison



Salade de chou chinois sauce sucrée salée  
Sauté de volaille Label Rouge au caramel  
/Emincé de pois  
Riz aux légumes façon wok  
Camembert **BIO**  
Gâteau du chef à l'ananas coco  
● NOUVEL AN CHINOIS



MERCREDI

JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Sauté de boeuf race à viande aux oignons  
Filet de poisson sauce julienne  
Riz **BIO**  
Cantal AOP  
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Velouté de potiron du chef  
Jambon blanc  
Filet de poisson sauce tomate basilic  
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef  
Pont L'Evêque AOP  
Fruit **BIO** de saison



Coleslaw **BIO** du chef  
Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne  
/Pavé fromager  
Boulghour **BIO** aux petits légumes  
Cantal AOP  
Compote de poires du chef



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
Assortiment de Charcuterie \*  
/Filet de colin sauce citron  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de pommes **BIO** du chef  
● RACLETTE



VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Cubes de saumon sauce aurore  
Purée aux 3 légumes  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Galette des Rois



Salade iceberg  
Rôti de boeuf paleron  
Quenelles à la sauce tomate  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Gâteau basque



Betteraves **BIO** en salade  
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale  
/Cube de poisson MSC sauce basquaise  
Navets frais **BIO** et pommes de terre béchamel  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau du chef aux myrtilles



Velouté de légumes du chef  
Tortellini ricotta épinards sauce verte  
St Nectaire portion  
Fruit de saison  
Fromage râpé



● EPIPHANIE

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 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Solaize - Menu Maternelle

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de pâtes **BIO**  
Sauté de volaille Label Rouge à la dijonnaise  
/Tarte au fromage  
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé  
Verchicors **BIO**  
Crème vanille (ferme du Chambon)



Salade de brocolis **BIO**  
Tajine de boeuf RAV  
/Tajine de poisson MSC  
Semoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes **BIO** persillées  
Comté AOP  
Fruit de saison



MARDI

Salade de choux fleurs **BIO**  
Stifado de boeuf race à viande  
/Calamar à la romaine  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Tomme du Trièves **BIO**  
Fruit de saison



Salade verte **BIO**  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Petits pois au jus  
Emmental **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Steack haché au jus  
/Poisson pané  
Potatoes  
Fromage bleu **BIO**  
Crème dessert **BIO**



MERCREDI

JEUDI

Terrine de poisson  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Riz **BIO** à la tomate  
Fourme d'Ambert AOP  
Compote de poires du chef  
Sauce fromage blanc pour terrine



Potage crecy  
Brandade de poisson du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison



Betteraves **BIO** en salade  
Bolognaise végétale **BIO**  
Torti **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



EXPRESSION POISSON

VENREDI

Carottes râpées **BIO**  
Crêpe au fromage  
Epinards hachés à la crème  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Crêpe fraîche sucrée



Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Sauté de porc **BIO** forestier  
/Oeufs durs **BIO** piperade  
Purée aux 3 légumes  
Livarot AOP  
Compote pomme framboise



Salade de pois chiches à l'italienne  
Rôti de boeuf paleron  
/Galette végétale tomate mozzarella  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau au yaourt du chef



CHANDELEUR

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 !

