



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 12 JANVIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 06 janvier au 12 janvier

LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
 Fenouil sauce tartare  
 Bolognaise végétale **BIO**  
 Steak haché au jus  
 Pâtes **BIO**  
 Emmental **BIO**  
 Compote de pommes **BIO**  
 Fruit de saison



MARDI

Coeurs de palmier vinaigrette  
 Salade de haricots verts **BIO**  
 Carry de porc \*  
 Pois chiches et légumes couscous  
 Semoule **BIO**  
 Yaourt nature **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Macédoine mayonnaise  
 Velouté de légumes du chef  
 Filet de poisson sauce julienne  
 Sauté de boeuf race à viande aux oignons  
 Riz **BIO**  
 Cantal AOP  
 Flan vanille nappé caramel **BIO**  
 Fruit de saison



VENDREDI

Chou blanc frais mayonnaise  
 Salade verte **BIO**  
 Chipolata au jus  
 Cubes de saumon sauce aurore  
 Purée aux 3 légumes  
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
 Fruit de saison  
 Galette des Rois



 EIPHANIE

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 13 JANVIER 2025 AU 19 JANVIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 13 janvier au 19 janvier

LUNDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
 Radis noirs et carottes râpés  
 Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
 Sauté de veau au jus  
 Purée de patate douce  
 Saint paulin **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



MARDI

Salade de boulghour **BIO**  
 Salade de lentilles aux échalotes  
 Filet de colin sauce citron  
 Omelette **BIO**  
 Petits pois **BIO** au jus  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Compote de pommes **BIO** du chef  
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

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



VENREDI

Pamplemousse rose  
 Salade iceberg  
 Quenelle à la sauce tomate  
 Rôti de boeuf paleron (VBF)  
 Carottes **BIO** persillées  
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
 Fruit de saison  
 Gâteau basque



### 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 JANVIER 2025 AU 26 JANVIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 20 janvier au 26 janvier

LUNDI

Salade de haricots verts **BIO**  
Terrine de légumes  
Parmentier végétal  
Sauté de boeuf au paprika  
Pommes de terre **BIO** vapeur  
Saint nectaire AOP  
Flan vanille nappé caramel **BIO**  
Fruit de saison



MARDI

Maïs **BIO** en salade  
Salade de blé à l'orientale  
Filet de colin sauce citron  
Normandin de veau  
Epinards hachés **BIO**  
Fromage bleu **BIO**  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

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



VENREDI

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



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 27 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 27 janvier au 02 février

LUNDI

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



MARDI

Carottes râpées fraîches  
 Salade de chou chinois sauce sucrée salée  
 Petits pois à la crème  
 Sauté de volaille Label Rouge au caramel  
 Riz aux légumes façon wok  
 Camembert **BIO**  
 Fruit de saison  
 Gâteau du chef à l'ananas coco



MERCREDI

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
 Salade verte fraîche  
 Assortiment de Charcuterie \*  
 Filet de colin sauce citron  
 Pommes vapeur  
 Fromage à raclette  
 Compote de pommes **BIO** du chef  
 Fruit de saison



 RACLETTE

VENREDI

Terrine de légumes  
 Velouté de légumes du chef  
 Rôti de dinde à l'italienne  
 Tortellini ricotta épinards sauce verte  
 Pâtes **BIO**  
 St Nectaire portion  
 Fruit **BIO** de saison  
 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 09 FÉVRIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 03 février au 09 février

LUNDI

Salade de blé à l'orientale  
 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)  
 Fruit de saison



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

Terrine de légumes  
 Terrine de poisson  
 Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
 Goulash Hongroise  
 Riz **BIO** à la tomate  
 Fourme d'Ambert AOP  
 Compote de poires du chef  
 Fruit de saison

 **EXPRESSION POISSON**



VENREDI

Carottes râpées **BIO**  
 Salade d'endives sauce tartare  
 Crêpe au fromage  
 Rôti de volaille à la moutarde  
 Epinards hachés à la crème  
 Yaourt **BIO** à la vanille  
 Crêpe fraîche sucrée  
 Fruit de saison

 **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



**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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 10 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 10 février au 16 février

LUNDI

Salade d'haricots beurre  
 Salade de brocolis **BIO**  
 Tajine de boeuf RAV  
 Tajine de poisson MSC  
 Semoule **BIO**  
 Petit suisse **BIO** aromatisé  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



MARDI

Radis noirs et carottes râpés  
 Salade verte **BIO**  
 Quenelles **BIO** sauce blanche  
 Sauté de Veau au Curry (français)  
 Petits pois au jus  
 Emmental **BIO**  
 Fruit de saison  
 Gâteau du chef framboise et speculoos



MERCREDI

JEUDI

Coeurs de palmier vinaigrette  
 Potage crecy  
 Brandade de poisson du chef  
 Lasagnes ricotta épinards  
 Yaourt nature **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
 Salade iceberg  
 Oeufs durs **BIO** piperade  
 Sauté de Porc **BIO** forestier  
 Purée aux 3 légumes  
 Livarot AOP  
 Compote pomme framboise  
 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*



