



MENUS '4 SAISONS' | DU 05 MAI 2025 AU 11 MAI 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 05 mai au 11 mai

LUNDI

Céleri frais **BIO** râpé vinaigrette  
 Salade verte  
 Lasagnes bolognaise  
 Lasagnes de légumes  
 Cantal AOP  
 Compote de Pommes **BIO**  
 Fruit de saison



MARDI

Betteraves en salade  
 Coeurs de palmier vinaigrette  
 Roast Gammon (Jambon grillé)  
 Roulé au fromage  
 Petits pois au jus  
 Petit suisse **BIO** aromatisé  
 Fruit de saison  
 Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Pamplemousse rose  
 Tomates fraîches **BIO** rondelle  
 Omelette **BIO**  
 Rôti de volaille à la moutarde  
 Poêlée de courgettes fraîches et pommes de terre  
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
 Eclair à la vanille  
 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 12 MAI 2025 AU 18 MAI 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 12 mai au 18 mai

LUNDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
 Concombre vinaigrette  
 Filet de poisson sauce tomate basilic  
 Steak haché sauce tomate  
 Haricots rouges  
 Yaourt nature **BIO**  
 Fruit de saison  
 Fruits **BIO** de saison



MARDI

Radis émincés en salade  
 Salade iceberg  
 Oeufs durs à la piperade  
 Rôti de porc au jus  
 Purée de pommes de terre **BIO**  
 Saint nectaire AOP  
 Crème caramel (Ferme du Chambon)  
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Salade de pâtes **BIO**  
 Salade de pois chiches à l'italienne  
 Boulettes de blé façon thaï  
 Sauté de boeuf aux oignons  
 Ratatouille du chef  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Fruit de saison  
 Gâteau du chef au yaourt



VENREDI

Oeuf dur mayonnaise  
 Terrine de campagne \*  
 Aiguillettes de poulet au jus  
 Filet de colin sauce curry  
 Riz **BIO**  
 Yaourt **BIO** à la vanille  
 Fruit de saison  
 Fruits **BIO** 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 19 MAI 2025 AU 25 MAI 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 19 mai au 25 mai

LUNDI

Pastèque  
Tomates fraîches **BIO** rondelle  
Oeufs durs béchamel  
Steak haché au jus  
Epinards hachés à la crème  
Livarot AOP  
Crème dessert **BIO**  
Fruit de saison



MARDI

Céleri râpé frais rémoulade  
Salade verte **BIO**  
Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne  
Filet de poisson sauce ensoleillée  
Semoule **BIO**  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Fruit de saison  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Boulghour en salade  
Salade de pomme de terre **BIO**  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Sauté de veau au paprika (français)  
Courgettes fraîches à la béchamel  
Cantal AOP  
Fruit de saison  
Fruits **BIO** de saison



VENREDI

Coleslaw **BIO** du chef  
Salade iceberg  
Cheesburger  
Fishburger  
Frites et ketchup  
Yaourt nature **BIO**  
Brownies du chef  
Fruit de saison



 AMERICAIN

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 26 MAI 2025 AU 01 JUIN 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 26 mai au 01 juin

LUNDI

Concombres frais à la ciboulette  
Courgettes fraîches râpées vinaigrette  
Filet de poisson sauce tomate basilic  
Sauté de volaille frais sauce tomate  
Haricots verts **BIO** persillés  
Pont L'Eveque AOP  
Beignet au chocolat  
Fruit de saison



MARDI

Salade de blé à l'orientale  
Salade de lentilles **BIO**  
Crique au cantal  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Piperade  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 02 JUIN 2025 AU 08 JUIN 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 02 juin au 08 juin

LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
Salade iceberg  
Brandade de poisson  
Hachis parmentier  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruit de saison  
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Pastèque  
Radis nature beurre  
Pavé fromager  
Steak haché au jus  
Pommes paillason  
Carré du Trièves **BIO**  
Flan chocolat  
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Salade de pommes de terre  
Taboulé d'épeautre **BIO** du chef  
Calamars à la romaine  
Sauté de Veau aux olives  
Petits pois au jus  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Cake au Daim du chef  
Fruit de saison



VENREDI

Céleri râpé sauce cocktail  
Tomates fraîches **BIO** rondelle  
Blanquette de poisson  
Chili sin carne  
Riz **BIO**  
Cantal AOP  
Compote pomme banane du chef  
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 09 JUIN 2025 AU 15 JUIN 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 09 juin au 15 juin

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

Accras de poisson  
Gaspacho  
Rôti de volaille froid (français)  
Tarte au fromage fraîche  
Pommes de terre en salade  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Fruit de saison  
Fruits **BIO** de saison



Melon jaune  
Pastèque  
Lasagnes bolognaise  
Lasagnes ricotta épinards  
Emmental **BIO**  
Crème chocolat (ferme du Chambon)  
Fruit de saison



Salade de lentilles aux échalotes  
Taboulé **BIO** du chef  
Filet de poisson sauce tomate basilic  
Tomate farcie sauce tomate  
Ratatouille du chef  
Brie **BIO**  
Fruit de saison  
Fruits **BIO** 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 16 JUIN 2025 AU 22 JUIN 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 16 juin au 22 juin

LUNDI

Melon jaune  
 Pastèque **BIO**  
 Emincé de volaille sauce safranée (local)  
 Pavé fromager  
 Coquillettes **BIO**  
 Pont L'Eveque AOP  
 Flan vanille nappé caramel **BIO**  
 Fruit de saison



MARDI

Salade verte **BIO**  
 Tomate à la croque  
 Filet de lieu sauce crème  
 Sauté de bœuf au jus  
 Aubergines fraîches et pommes de terre provençale  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Fruit de saison  
 Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Courgettes fraîches râpées vinaigrette  
 Radis en rémoulade  
 Chakalaka (h.blanc **BIO**, pois chiches **BIO**, légumes)  
 Filet de colin sauce citron  
 Riz **BIO**  
 Saint nectaire AOP  
 Fruit de saison  
 Fruits **BIO** de saison



VENREDI

Carottes râpées **BIO**  
 Pamplemousse rose  
 Œuf dur mayonnaise  
 Rôti de volaille froid (français)  
 Salade de pâtes  
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
 Fruit de saison  
 Gâteau du chef aux pépites de chocolat



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 23 JUIN 2025 AU 29 JUIN 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 23 juin au 29 juin

LUNDI

Salade de perles  
 Taboulé **BIO** du chef  
 Filet de poisson sauce estragon  
 Sauté de porc au jus  
 Petits pois et carottes au jus  
 Yaourt de la ferme du Chambon  
 Fruit de saison  
 Fruits **BIO** de saison



MARDI

Melon jaune  
 Pastèque  
 Dahl de lentilles **BIO** et pois carrés **BIO** carottes et crèmes de coco  
 Steak haché au jus  
 .  
 Haricots rouges  
 Verchicors **BIO**  
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Carottes râpées **BIO**  
 Salade verte fraîche  
 Thon  
 Pommes de terre en salade  
 Emmental **BIO**  
 Flan vanille nappé caramel  
 Fruit de saison  
 Mayonnaise (flacon)



VENDREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
 Concombre vinaigrette  
 Pois chiches et légumes couscous  
 Sauté de boeuf **BIO** à la provençale  
 Semoule **BIO**  
 Fourme d'Ambert AOP  
 Clafoutis du chef aux cerises  
 Fruit de saison



 **EXPRESSION CERISE**

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 30 JUIN 2025 AU 06 JUILLET 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 30 juin au 06 juillet

LUNDI

Courgettes fraîches râpées vinaigrette  
 Radis nature beurre  
 Moules à la crème  
 Steak haché au jus  
 Frites  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Compote



MARDI

Salade de pois chiches **BIO** à la marocaine  
 Salade de pomme de terre **BIO**  
 Sauté de volaille label rouge au curry  
 Tortillas pomme de terre et oignons  
 Haricots verts  
 Cantal AOP  
 Fruit de saison  
 Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Betteraves en salade  
 Nuggets végétal  
 Sauté de veau au jus  
 Carottes fraîches **BIO** persillées  
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
 Donuts  
 Fruit de saison



VENREDI

Pique nique de fin d'année

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 !



 VACANCES

