

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Solaize - Menu Maternelle

	Du 01 sept. au 07 sept.	Du 08 sept. au 14 sept.	Du 15 sept. au 21 sept.	Du 22 sept. au 28 sept.
LUNDI	Salade iceberg Poisson pané Frites Brie BIO Compote de pommes BIO Ketchup (dosette) RENTREE	Carottes râpées BIO Goulash Hongroise Filet de lieu sauce citron Pommes de terre BIO persillées Yaourt de la ferme du Chambon Compote de poires du chef	Taboulé BIO du chef Cordon bleu Filet de colin sauce curry Brocolis à la béchamel Camembert Crème dessert BIO	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Coquillettes BIO Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Concombre vinaigrette Tajine de poulet au citron (français) Tajine de poisson Semoule BIO safranée Tomme du Trièves Crème dessert BIO	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef Chanteneige BIO Fruits BIO de saison	Salade de pâtes BIO Filet de poisson MSC sauce pesto Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental BIO Fruits BIO de saison	Maïs BIO en salade Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés à la crème Cantal AOP Compote de poires du chef
MERCREDI				
JEUDI	Pastèque Saucisse de Toulouse * Carbonara végétale BIO Coquillettes BIO Yaourt nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Betteraves BIO en salade Penne à la carbonara Tortellini épinards sauce provençale Saint nectaire AOP Fruit de saison	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Parmentier végétal Saint paulin BIO Raisin	Salade de haricots blancs Rôti de porc aux herbes Poisson pané Ratatouille du chef Carré du Trièves BIO Fruits BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Tarte chèvre tomate fraîche Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental BIO Fruit de saison	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Poêlée de légumes BIO Yaourt BIO à la vanille Gâteau noix de coco du chef	Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron) La mole poblano (volaille en sauce) français Chili sin carne Riz BIO Yaourt de la ferme du Chambon Le pastel de tres leche FÊTE DES MONTGOLFIERES	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf sauce paprika Omelette au coulis de tomate Semoule BIO Yaourt aromatisé 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Solaize - Menu Maternelle

Du 29 sept. au 05 oct.

Du 06 oct. au 12 oct.

Du 13 oct. au 19 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Paupiette de veau à la moutarde
Filet de poisson sauce ensoleillée
Lentilles au jus
Emmental **BIO**
Crème caramel (Ferme du Chambon)

Taboulé **BIO** du chef
Rôti de volaille au romarin
Filet de colin sauce safranée
Petits pois au jus
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Carottes râpées et son aliment mystère
Sauté de bœuf sauce indienne
Curry de poisson à l'indienne
Purée de patate douce
Chanteneige **BIO**
Compote incognipots HVE

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre
Sauté de volaille au curry
Boulettes de blé façon thaï
Carottes **BIO** persillées
Fromage les Fripons
Fruit de saison

Salade verte
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Riz aux petits légumes
Edam
Compote pomme abricot

Salade de lentilles et son aliment mystère
Boulette d'agneau et son aliment mystère
Tortillas pomme de terre et oignons
Ratatouille **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Fruit de saison
Sauce mystère (sans viande)

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

JEUDI

Velouté de potiron du chef
Macaronis à la carbonara végétale **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison

Tomates en salade
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Fromage blanc nature
Gâteau du chef au yaourt

Céleri **BIO** rémoulade aux raisins secs
Filet de poisson sauce corail
Petits pois au jus
Yaourt mystère
Gâteau chocolat et son aliment mystère

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Cube de poisson sauce basquaise
Riz **BIO**
Bûchette mélangée
Compote de pommes **BIO** du chef

Velouté de légumes du chef
Rôti de bœuf paleron (VBF)
Chakalaka (h.blanc **BIO**, pois chiches **BIO**, légumes)
Pâtes **BIO**
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruits **BIO** de saison

Potage de légumes et son aliment mystère
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef
Mimolette
Crème dessert **BIO**

SEMAINE DU GOÛT

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS