



MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 7 SEPTEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 01 septembre au 07 septembre



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...
- Se

Préparation:

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!













MENUS '4 SAISONS' | DU 8 SEPTEMBRE 2025 AU 14 SEPTEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 08 septembre au 14 septembre

Carottes râpées BIO	
Céleri râpé frais rémoulade	
Filet de lieu sauce citron	
Goulash Hongroise	
Pommes de terre BIO persillées	
Yaourt de la ferme du Chambon	0 🔞
Compote de poires du chef	
Fruit de saison	
Salade de perles	O B
Salade de pois chiches BIO à la marocaine	• (3)
Croq veggie à la tomate	
Sauté de volaille au jus	
Ratatouille du chef	
Chanteneige BIO	
Fruit de saison	
Fruits BIO de saison	(3)

Betteraves BIO en salade	
Salade de choux fleur vinaigrette	
Penne à la carbonara	
Tortellini épinards sauce provençale	
Saint nectaire AOP	O 🚱
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...
- Se

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!











MENUS '4 SAISONS' | DU 15 SEPTEMBRE 2025 AU 21 SEPTEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 15 septembre au 21 septembre

Boulghour en salade Taboulé **BIO** du chef Cordon bleu Filet de colin sauce curry Brocolis à la béchamel Camembert Crème dessert BIO Fruit de saison Salade de pâtes **BIO** Salade de pommes de terre Filet de poisson MSC sauce pesto Tomate farcie sauce tomate Poêlée de courgettes fraiches persillées **Emmental BIO** Fruit de saison Fruits **BIO** de saison

> Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Salade espagnole (ratatouille, poivrons, olives) Hachis parmentier du chef Parmentier végétal Saint paulin BIO

Raisin

Duo de choux frais Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron) Chili sin carne La mole poblano (volaille en sauce) français

Riz BIO

Yaourt de la ferme du Chambon Fruit de saison

Le pastel de tres leche

000

🌵 FÊTE DES MONTGOLFIEI🛛

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...
- Se

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!













MENUS '4 SAISONS' | DU 22 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 22 septembre au 28 septembre

0 6	Betteraves <mark>BIO</mark> en salade Carottes râpées <mark>BIO</mark>
	Aiguillettes de poulet au jus
	Filet de lieu sauce ciboulette
@ (8	Coquillettes BIO
	Fromage blanc nature
	Fruit de saison
©	Fruits BIO de saison
(2)	Maïs <mark>BIO</mark> en salade
	Salade de blé au pistou
0	Boulettes de bœuf au jus
	Quenelles BIO sauce blanche
	Epinards hachés à la crème
0 @	Cantal AOP
	Compote de poires du chef
	Fruit de saison

Salade de haricots blancs Salade de lentilles <mark>BIO</mark> Poisson pané	0 3
Rôti de porc aux herbes Ratatouille du chef Carré du Trièves BIO	0 0 0
Fruit de saison Fruits BIO de saison	8

Concombre vinaigrette
Salade verte BIO
Omelette au coulis de tomate
Sauté de bœuf sauce paprika
Semoule BIO
Yaourt aromatisé
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...
- Se

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS







Gâteau du chef aux pépites de chocolat





MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 5 OCTOBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 29 septembre au 05 octobre

LUNDI	Céleri râpé frais rémoulade Salade iceberg Filet de poisson sauce ensoleillée Paupiette de veau à la moutarde Lentilles au jus Emmental BIO Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit de saison	
MARDI	Salade de pommes de terre Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Boulettes de blé façon thaï Sauté de volaille au curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit de saison Fruits BIO de saison	() () () () () ()
MERCREDI		
JEUDI	Salade de brocolis vinaigrette Velouté de potiron du chef Macaronis à la carbonara végétale BIO Merguez à l'orientale Boulghour BIO aux petits légumes Yaourt nature Fruit de saison Fruits BIO de saison	(1) (1) (2) (3) (3)
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Tomates en salade Cube de poisson sauce basquaise Steack Haché VBF sauce Forestière Riz BIO Bûchette mélangée	

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...

Préparation:

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS







Compote de pommes BIO du chef

Fruit de saison





MENUS '4 SAISONS' | DU 6 OCTOBRE 2025 AU 12 OCTOBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 06 octobre au 12 octobre

	Salade de perles Taboulé BIO du chef Filet de colin sauce safranée Rôti de volaille au romarin Petits pois au jus Petit suisse aromatisé Fruit de saison Fruits BIO de saison	0 0 0 0 0 0 0 0
		9
	Courgettes fraîches râpées vinaigrette	•
	Salade verte	
	Quenelles BIO à la sauce tomate	⊗
	Sauté de veau au jus Riz aux petits légumes	
	Edam	
	Compote pomme abricot	
	Fruit de saison	

Filet de lieu sauce citron	
Quiche lorraine	
Gratin de courgettes fraîches BIO	
Fromage blanc nature	
Fruit de saison	
Gâteau du chef au yaourt	
Macédoine Mayonnaise	
Velouté de légumes du chef	
Chakalaka (h.blanc BIO, pois chiches BIO, légumes)	
Rôti de boeuf paleron (VBF)	

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...
- Se

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS







Fenouil sauce tartare

Tomates en salade

Pâtes **BIO**

Fruit de saison Fruits **BIO** de saison

Tomme du Trièves BIO



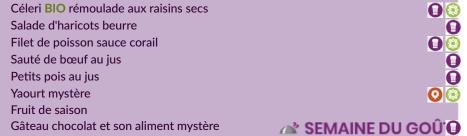


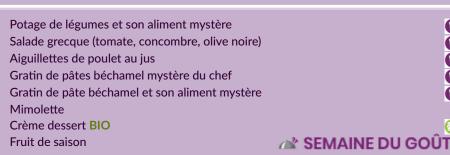
MENUS '4 SAISONS' | DU 13 OCTOBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 13 octobre au 19 octobre

0 🔞 Carottes râpées et son aliment mystère Pamplemousse rose Curry de poisson à l'indienne Sauté de bœuf sauce indienne Purée de patate douce Chanteneige **BIO** Compote incognipots HVE Fruit de saison SEMAINE DU GOÛT Boulghour en salade 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 Fruits **BIO** de saison 🗥 SEMAINE DU GOÛ 🖲





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...
- Se

Préparation:

- Rincer les épluchures
- Aioutar l'assaissannaman
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGƏLER!







