

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 01 septembre au 07 septembre

LUNDI

Courgettes fraîches râpées vinaigrette
Salade iceberg
Poisson pané
Steak haché au jus
Frites
Brie **BIO**
Compote de pommes **BIO**
Fruit de saison



RENTREE

MARDI

Concombre vinaigrette
Radis nature
Tajine de poisson
Tajine de poulet au citron (français)
Semoule **BIO** safranée
Tomme du Trièves
Crème dessert **BIO**
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Melon
Pastèque
Carbonara végétale **BIO**
Saucisse de Toulouse *
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison
Gâteau du chef framboise et speculoos



VENDREDI

Macédoine Mayonnaise
Salade de haricots verts **BIO**
Tarte au fromage fraîche
Tomate farcie sauce tomate
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **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

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 08 septembre au 14 septembre

LUNDI

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
Compote de poires du chef
Fruit de saison



MARDI

Salade de perles
Salade de pois chiches **BIO** à la marocaine
Croq veggie à la tomate
Sauté de volaille au jus
Ratatouille du chef
Chanteneige **BIO**
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Betteraves **BIO** en salade
Salade de choux fleur vinaigrette
Penne à la carbonara
Tortellini épinards sauce provençale
Saint nectaire AOP
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Pamplemousse rose
Tomates fraîches **BIO** rondelle
Calamars à la romaine
Sauté de Porc Sauce Paprika
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit de saison
Gâteau noix de coco du chef



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

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 15 septembre au 21 septembre

LUNDI

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



MARDI

Salade de pâtes **BIO**
Salade de pommes de terre
Filet de poisson MSC sauce pesto
Tomate farcie sauce tomate
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

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



FÊTE DES MONTGOLFIERES

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 22 septembre au 28 septembre

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade
Carottes râpées **BIO**
Aiguillettes de poulet au jus
Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes **BIO**
Fromage blanc nature
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Maïs **BIO** en salade
Salade de blé au pistou
Boulettes de bœuf au jus
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés à la crème
Cantal AOP
Compote de poires du chef
Fruit de saison



MERCREDI

Salade de haricots blancs
Salade de lentilles **BIO**
Poisson pané
Rôti de porc aux herbes
Ratatouille du chef
Carré du Trièves **BIO**
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



JEUDI

Concombre vinaigrette
Salade verte **BIO**
Omelette au coulis de tomate
Sauté de bœuf sauce paprika
Semoule **BIO**
Yaourt aromatisé
Fruit de saison
Gâteau du chef aux pépites de chocolat



VENDREDI

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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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



VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Tomates en salade
Cube de poisson sauce basquaise
Steack Haché VBF sauce Forestière
Riz **BIO**
Bûchette mélangée
Compote de pommes **BIO** 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 06 octobre au 12 octobre

LUNDI

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



MARDI

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



MERCREDI

JEUDI

Fenouil sauce tartare
Tomates en salade
Filet de lieu sauce citron
Quiche lorraine
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Fromage blanc nature
Fruit de saison
Gâteau du chef au yaourt



VENDREDI

Macédoine Mayonnaise
Velouté de légumes du chef
Chakalaka (h.blanc **BIO**, pois chiches **BIO**, légumes)
Rôti de boeuf paleron (VBF)
Pâtes **BIO**
Tomme du Trièves **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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 13 octobre au 19 octobre

LUNDI

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

MARDI

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 GOÛT

MERCREDI

JEUDI

Céleri **BIO** rémoulade aux raisins secs
Salade d'haricots beurre
Filet de poisson sauce corail
Sauté de bœuf au jus
Petits pois au jus
Yaourt mystère
Fruit de saison
Gâteau chocolat et son aliment mystère



 SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Potage de légumes et son aliment mystère
Salade grecque (tomate, concombre, olive noire)
Aiguillettes de poulet au jus
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef
Gratin de pâte béchamel et son aliment mystère
Mimolette
Crème dessert **BIO**
Fruit de saison



 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 :

- 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS