



MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Solaize - Menu Maternelle

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes bolognaise Lasagnes au saumon Emmental BIO Compote de poire	Taboulé BIO Blanquette de poisson Poêlée de légumes BIO Camembert BIO Fruit de saison	Salade de boulghour BIO Calamars à la romaine Carottes BIO à la crème BIO Brie BIO Flan vanille nappé caramel BIO	Céleri râpé frais BIO rémoulade Sauté de volaille à la dijonnaise (local) Filet de poisson sauce moutarde Haricots blanc à la tomate Fromage blanc nature BIO Local (vrac) Fruit de saison
MARDI	Betteraves BIO en salade Hachis de lentilles HVE et patate douce Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit de saison		Chou blanc BIO mayonnaise Emincé de volaille basquaise (français) Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) Semoule BIO Saint nectaire AOP Fruit de saison	Salade iceberg Tarte au fromage fraîche Brocolis BIO persillés Camembert BIO Crème caramel (Ferme du Chambon)
MERCREDI				
JEUDI	Maïs BIO en salade Rôti de porc à la moutarde Oeufs BIO à la béchamel Haricots verts BIO persillés Carré frais BIO Fruits BIO de saison	Salade coleslaw Sauté de bœuf façon bourguignon Filet de poisson sauce paprika Semoule BIO Pont L'Eveque AOP Crème dessert BIO	Velouté de légumes du chef Croziflette * Cubes de poisson sauce estragon Gratin de crozets au fromage à tartiflette Fromage blanc nature BIO Local (vrac) Fruits BIO de saison	Carottes râpées BIO Tajine de boeuf Nuggets végétal Purée de courges Yaourt nature BIO Tarte au chocolat
			🏮 CROZIFLETTE	
VENREDI	Salade verte BIO Filet de colin sauce citron Riz BIO Petit suisse BIO aromatisé Gâteau du chef framboise et speculoos	Macédoine Mayonnaise Ravioli aux légumes Yaourt nature BIO Local (vrac) Beignet au chocolat	Carottes râpées et coriande Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches) Riz BIO du plat complet Yaourt nature BIO Gâteau noix de coco du chef	Terrine de campagne * Oeuf dur mayonnaise Blanquette de poisson Pâtes BIO Livarot AOP 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Solaize - Menu Maternelle

	Du 01 déc. au 07 déc.	Du 08 déc. au 14 déc.	Du 15 déc. au 21 déc.
LUNDI	Salade verte BIO Rôti de porc aux herbes Poisson pané Semoule BIO Fromage blanc nature BIO Local (vrac) Compote de pommes BIO du chef Citron	Salade de haricots verts BIO Sauté de porc BIO au jus Pavé fromager Purée de pommes de terre BIO Saint nectaire AOP Fruits BIO de saison	Salade de choux fleurs BIO Brandade de poisson du chef Tomme du Trièves BIO Fruits BIO de saison
MARDI	Salade de pomme de terre BIO Sauté de boeuf au paprika Boulettes de blé façon thaï Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruits BIO de saison	Salade de riz BIO Filet de colin sauce citron Carottes fraîches BIO persillées Carré du Trièves BIO Crème onctueuse au chocolat	Salade de boulghour BIO Oeufs BIO à la béchamel Epinards hachés BIO Camembert BIO Compote de pommes BIO du chef
MERCREDI			
JEUDI	Pamplemousse rose Filet de colin sauce crème Gratin de pommes de terre BIO Cantal AOP Crème au caramel	Saucisson à l'ail et cornichons Oeuf dur mayonnaise Emincé de poulet au jus Filet de poisson sauce estragon Purée aux 3 légumes Tomme blanche Gâteau du chef aux myrtilles	 NOËL
VENREDI	Betteraves en salade Mafé aux haricots rouges BIO Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Velouté de courges Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison	Carottes râpées BIO Sauté de bœuf au jus Pois chiches et légumes couscous Coquillettes BIO Cantal AOP 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 !

