

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 9 NOVEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 03 novembre au 09 novembre

LUNDI

Salade de choux fleurs **BIO**
Salade de haricots verts
Lasagnes au saumon
Lasagnes bolognaise
Emmental **BIO**
Compote de poire
Fruit de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Terrine de légumes
Aiguillettes de poulet au thym
Hachis de lentilles HVE et patate douce
Lentilles vertes HVE au jus
Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris)
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Maïs **BIO** en salade
Salade de pommes de terre
Oeufs **BIO** à la béchamel
Rôti de porc à la moutarde
Haricots verts **BIO** persillés
Carré frais **BIO**
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Duo de choux frais
Salade verte **BIO**
Filet de colin sauce citron
Rougail de saucisse de volaille
Riz **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison
Gâteau du chef framboise et speculoos



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 10 NOVEMBRE 2025 AU 16 NOVEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 10 novembre au 16 novembre

LUNDI

Salade de perles
Taboulé **BIO**
Blanquette de poisson
Blanquette de volaille française à l'ancienne
Poêlée de légumes **BIO**
Camembert **BIO**
Fruit de saison



MARDI

MERCREDI

JEUDI

Salade coleslaw
Salade d'endives sauce tartare
Filet de poisson sauce paprika
Sauté de bœuf façon bourguignon
Semoule **BIO**
Pont L'Eveque AOP
Crème dessert **BIO**
Fruit de saison



VENDREDI

Cœurs de palmier vinaigrette
Macédoine Mayonnaise
Cannelonis à la tomate
Ravioli aux légumes
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Beignet au chocolat
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 17 NOVEMBRE 2025 AU 23 NOVEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 17 novembre au 23 novembre

LUNDI

Salade de blé au pistou
Salade de boulghour **BIO**
Calamars à la romaine
Escalope viennoise
Carottes **BIO** à la crème **BIO**
Brie **BIO**
Flan vanille nappé caramel **BIO**
Fruit de saison



MARDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Salade iceberg
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
Emincé de volaille basquaise (français)
Semoule **BIO**
Saint nectaire AOP
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Salade de brocolis vinaigrette
Velouté de légumes du chef
Croziflette *
Cubes de poisson sauce estragon
Gratin de crozets au fromage à tartiflette
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Carottes râpées et coriande
Pamplemousse rose
Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches)
Steack Haché VBF sauce Forestière
Riz **BIO** du plat complet
Yaourt nature **BIO**
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



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 24 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 24 novembre au 30 novembre

LUNDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Fenouil sauce tartare
Filet de poisson sauce moutarde
Sauté de volaille à la dijonnaise (local)
Haricots blanc à la tomate
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade espagnole (ratatouille, poivrons, olives)
Salade iceberg
Rôti de porc au jus
Tarte au fromage fraîche
Brocolis **BIO** persillés
Camembert **BIO**
Crème caramel (Ferme du Chambon)
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Carottes râpées **BIO**
Salade d'endives et Noix
Nuggets végétal
Tajine de boeuf
Purée de courges
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison
Tarte au chocolat



VENDREDI

Oeuf dur mayonnaise
Terrine de campagne *
Blanquette de poisson
Sauté de volaille au jus
Pâtes **BIO**
Livarot AOP
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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 01 décembre au 07 décembre

LUNDI

Radis en rémoulade
Salade verte **BIO**
Poisson pané
Rôti de porc aux herbes
Semoule **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Compote de pommes **BIO** du chef
Fruit de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Salade de pomme de terre **BIO**
Boulettes de blé façon thaï
Sauté de boeuf au paprika
Epinards hachés **BIO**
Chanteneige **BIO**
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Pamplemousse rose
Salade coleslaw **BIO**
Filet de colin sauce crème
Steak haché au jus
Gratin de pommes de terre **BIO**
Cantal AOP
Crème au caramel
Fruit de saison



VENDREDI

Betteraves en salade
Salade de choux fleur vinaigrette
Boulettes d'agneau sauce tomate
Mafé aux haricots rouges **BIO**
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Cake au Daim 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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 08 décembre au 14 décembre

LUNDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Salade de haricots verts **BIO**
Pavé fromager
Sauté de porc **BIO** au jus
Purée de pommes de terre **BIO**
Saint nectaire AOP
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade de riz **BIO**
Taboulé
Filet de colin sauce citron
Paupiette de veau à la crème
Carottes fraîches **BIO** persillées
Carré du Trièves **BIO**
Crème onctueuse au chocolat
Fruit de saison



MERCREDI

Oeuf dur mayonnaise
Saucisson à l'ail et cornichons
Emincé de poulet au jus
Filet de poisson sauce estragon
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Fruit de saison
Gâteau du chef aux myrtilles



VENDREDI

Salade d'haricots beurre
Velouté de courges
Carry de porc *
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Pâtes **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
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



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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 15 décembre au 21 décembre

LUNDI

Macédoine Mayonnaise
Salade de choux fleurs **BIO**
Brandade de poisson du chef
Rôti de dinde à l'italienne
Purée de pommes de terre
Tomme du Trièves **BIO**
Fruit de saison
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade de boulghour **BIO**
Salade de pommes de terre
Oeufs **BIO** à la béchamel
Sauté de veau au jus
Epinards hachés **BIO**
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Carottes râpées **BIO**
Fenouil sauce tartare
Pois chiches et légumes couscous
Sauté de bœuf au jus
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS