



MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Solaize - Menu Maternelle

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

 Pamplemousse rose
 Lasagnes au saumon
 Chanteneige BIO
 Purée de pommes poires BIO

 Salade de haricots verts BIO
 Emincé de volaille aux herbes (français)
 Croq veggie à la tomate
 Boulghour BIO aux petits légumes
 Saint nectaire AOP
 Flan vanille nappé caramel BIO

 Salade de lentilles BIO aux épices
 Filet de lieu sauce ciboulette
 Carottes persillées
 Yaourt nature BIO
 Fruits BIO de saison

MARDI

 Salade de haricots verts BIO
 Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes
 Semoule BIO
 Yaourt nature BIO
 Fruits BIO de saison

 Taboulé BIO
 Filet de colin sauce citron
 Petits pois au jus
 Tomme du Trièves BIO
 Compote de pommes BIO du chef

 Maïs BIO en salade
 Filet de poisson meunière
 Chou fleur BIO béchamel
 Fromage bleu BIO
 Fruit
 Citron

 Céleri râpé sauce cocktail
 Rôti de volaille sauce forestière
 Emincé de pois sauce curry
 Semoule BIO
 Camembert BIO
 Rocher au coco

MERCREDI

 Macédoine mayonnaise
 Hachi Camarguais du chef
 Rougail de poisson
 Riz camarguais
 Cantal AOP
 Flan vanille nappé caramel BIO

 Salade iceberg
 Sauté de boeuf sauce tomate
 Blanquette de poisson
 Carottes fraîches aux petits oignons
 Fromage blanc nature BIO Local (vrac)
 Gâteau basque

 Salade coleslaw
 Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto
 Chanteneige BIO
 Compote de poires du chef

 Salade iceberg
 Assortiment de charcuteries*
 Filet de colin sauce citron
 Pommes vapeur
 Fromage à raclette
 Compote de pommes BIO du chef

RACLETTE

JEUDI

 Salade verte BIO
 Sauté de volaille au jus
 Filet de lieu sauce ciboulette
 Purée aux 3 légumes
 Fromage blanc nature BIO Local (vrac)
 Galette des Rois

 Velouté de potiron du chef
 Risotto de coquillettes BIO dès de volaille du chef
 Mafé aux haricots rouges BIO
 Camembert
 Fruits BIO de saison

 Betteraves BIO en salade
 Goulash hongroise BIO
 Filet de poisson sauce paprika
 Purée de courges
 Fromage blanc (ferme du Chambon)
 Gâteau du chef aux myrtilles

 Velouté de légumes du chef
 Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
 Fromage les Fripons
 Fruit

RECETTE ANTI-GASPL'

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, curcuma, 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 !



EPIPHANIE

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Solaize - Menu Maternelle

Du 02 fevr. au 08 fevr.

LUNDI

Carottes râpées fraîches		
Crêpe au fromage		
Epinards hachés BIO		
Yaourt BIO à la vanille		
Crêpe fraîche sucrée		

 CHANDELEUR

MARDI

Salade de choux fleurs BIO		
Filet de lieu sauce citron		
Gratin de pommes de terre façon Dauphinoise		
Tomme du Trièves BIO		
Fruit		

MERCREDI

Betteraves en salade		
Cannelonis à la tomate		
Lasagnes ricotta épinards		
Chanteneige BIO		

Fruits BIO de saison		
----------------------	---	--

JEUDI

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)		
Feijão com arroz		
Chili sin carne		
Riz BIO		
Yaourt nature BIO		
Bolo de fuba du chef		

 CARNAVAL DE RIO

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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 !