

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 | Céleri râpé frais BIO rémoulade Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Emmental BIO Fruit | 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 | | | | |
| JEUDI | 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 |
| VENDREDI | 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 EPIPHANIE | 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-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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Solaize - Menu Maternelle

Du 02 févr. au 08 févr.

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
Dauphinois
Tomme du Trièves **BIO**
Fruit



MERCREDI

JEUDI

Betteraves en salade
Cannelonis à la tomate
Lasagnes ricotta épinards
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison



VENREDI

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



CARNAVAL DE RIO

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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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