

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 11 JANVIER 2026 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 05 janvier au 11 janvier

LUNDI

Pamplemousse rose  
Radis nature  
Lasagnes au saumon  
Lasagnes de légumes  
Chanteneige **BIO**  
Fruit  
Purée de pommes poires **BIO**  
Beurre



MARDI

Cœurs de palmier vinaigrette  
Salade de haricots verts **BIO**  
Chipolata au jus  
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Potage crème de champignons  
Hachi Camarguais du chef  
Rougail de poisson  
Riz camarguais  
Cantal AOP  
Flan vanille nappé caramel **BIO**  
Fruit



VENDREDI

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



 EPIPHANIE

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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

MENUS '4 SAISONS' | DU 12 JANVIER 2026 AU 18 JANVIER 2026 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 12 janvier au 18 janvier

LUNDI

Carottes râpées fraîches à l'orange  
Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Paupiette de veau à la moutarde  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Ecrasé de pommes de terre fraîches  
Emmental **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade de lentilles aux échalotes  
Taboulé **BIO**  
Chickenwings  
Filet de colin sauce citron  
Petits pois au jus  
Tomme du Trièves **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef  
Fruit



MERCREDI

JEUDI

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



VENDREDI

Salade d'endives sauce tartare  
Velouté de potiron du chef  
Mafé aux haricots rouges **BIO**  
Risotto de coquillettes **BIO** dès de volaille du chef  
Camembert  
Fruit  
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 19 JANVIER 2026 AU 25 JANVIER 2026 |

### Solaize SELF - Déjeuner

Du 19 janvier au 25 janvier

LUNDI

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



MARDI

Maïs **BIO** en salade  
Salade de blé à l'orientale  
Filet de poisson meunière  
Rissollette de veau  
Chou fleur **BIO** béchamel  
Fromage bleu **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Fenouil sauce tartare  
Salade coleslaw  
Filet de colin sauce crème  
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Pommes de terre persillées  
Chanteneige **BIO**  
Compote de poires du chef  
Fruit



VENDREDI

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



### 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 26 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

### Solaize SELF - Déjeuner

Du 26 janvier au 01 février

LUNDI

Salade de lentilles **BIO** aux épices  
Salade de pommes de terre  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Steak haché au jus  
Carottes persillées  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Céleri râpé sauce cocktail  
Chou chinois en salade  
Emincé de pois sauce curry  
Rôti de volaille sauce forestière  
Semoule **BIO**  
Camembert **BIO**  
Fruit  
Rocher au coco



MERCREDI

JEUDI

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



 **RACLETTE**

VENDREDI

Terrine de légumes  
Velouté de légumes du chef  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
Purée de pommes de terre  
Fromage les Fripons  
Fruit  
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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

### Solaize SELF - Déjeuner

Du 02 février au 08 février

LUNDI

Carottes râpées fraîches  
Fenouil sauce tartare  
Crêpe au fromage  
Emincé de poulet au jus  
Epinards hachés **BIO**  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Crêpe fraîche sucrée  
Fruit



CHANDELEUR

MARDI

Macédoine vinaigrette  
Salade de choux fleurs **BIO**  
Chipolata au jus  
Filet de lieu sauce citron  
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois  
Tomme du Trièves **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Betteraves en salade  
Salade d'haricots beurre  
Cannelonis à la tomate  
Lasagnes ricotta épinards  
Chanteneige **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Coeurs de palmier vinaigrette  
Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)  
Chili sin carne  
Feijão com arroz  
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 :

- 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