

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

Solaize SELF - Déjeuner

Du 05 janvier au 11 janvier

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

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

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

- 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



Ingrediënten:

- 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

- 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



JEUDI

- 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



VENDREDI

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



Ingrediénts :

- 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 (ÉGALIM)



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**
- Croq 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
- Rissolette de veau
- Chou fleur **BIO** béchamel
- Fromage bleu **BIO**
- Fruit
- Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

- 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



JEUDI

- 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



VENDREDI

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



Ingrediénts :

- 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

- 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



JEUDI

- 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 Friponts
- Fruit
- Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

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



Ingrediénts :

- 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 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

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



JEUDI

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



VENDREDI

 CARNAVAL DE l'ASSIETTE

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



Ingrediénts :

- 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 !