

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 22 MARS 2026 |

Solaize - Menu Maternelle

	Du 23 févr. au 01 mars	Du 02 mars au 08 mars	Du 09 mars au 15 mars	Du 16 mars au 22 mars
LUNDI	Taboulé BIO Roulé au fromage Haricots verts persillés Verchicors BIO Fruit	Maïs BIO en salade Sauté de boeuf BIO au paprika Paupiette de poisson à l'orientale Carottes fraîches BIO persillées Saint nectaire AOP Purée de pommes bananes BIO	Salade coleslaw Omelette BIO à la sauce tomate Torti BIO Carré du Trièves BIO Fruits BIO de saison	Radis nature Emincé de Volaille à la Crème (français) Filet de poisson sauce crème Ecrasé de pommes de terre BIO du chef Cantal AOP Compote de pommes BIO du chef Beurre
MARDI	Carottes râpées BIO Colombo de volaille française Tajine de poisson Pommes campagnardes Camembert BIO Compote de pommes BIO du chef	Salade iceberg Calamars à la romaine Petits pois au jus Yaourt nature BIO Fruits BIO de saison	Pamplemousse rose Sauté de volaille française aux olives Tarte au fromage Purée de céleri Emmental BIO Beignet aux pommes	Salade de riz BIO Filet de poisson meunière Chou fleur BIO béchamel Petit suisse BIO aromatisé Fruit Citron
MERCREDI				
JEUDI	Salade verte fraîche Filet de poisson sauce corail Purée de courges Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade de pâtes BIO Chipolata au jus Quenelles sauce blanche Poêlée bretonne BIO (Chou fleur, brocolis) Brie BIO Crème dessert BIO	Salade verte BIO Kjottkaker (boulettes de viandes) sauce aux aïrelles Cubes de saumon sauce aurore Pommes vapeur Fromage blanc nature Gâteau à la rhubarbe et aux amandes RETOUR DU SOLEIL	Céleri râpé frais BIO rémoulade Rôti de porc à la moutarde Feuilleté au chèvre Purée de carottes Tomme du Trièves BIO Gâteau du chef à l'ananas
VENDREDI	Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Emincé de volaille (frais, français) à la mexicaine Falafels menthe coriandre Riz BIO Saint paulin BIO Crème vanille ferme du Chambon (vrac)	Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Fruit	Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés BIO Saint nectaire AOP Fruit	Potage parmentier Gratin savoyard coquillettes BIO et poireaux Yaourt BIO à la vanille 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 :

- 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 23 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Solaize - Menu Maternelle

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Steack Haché VBF sauce Forestière
Blanquette de poisson
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature **BIO**
Fruit

Taboulé **BIO**
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Emmental **BIO**
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Crèmeux de lentilles HVE et patate douce
au cheddar fondant
Livart AOP
Crème caramel (Ferme du Chambon)

Salade iceberg
Accras de poisson
Haricots verts **BIO** à l'ail
Petit suisse **BIO** aromatisé
Donuts

MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**
Sauté de volaille sauce paëlla (français)
Filet de poisson sauce paëlla
Riz **BIO**
Verchicors **BIO**
Compote pomme abricot

Radis en rémoulade
Boulettes d'agneau sauce tomate
Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat

PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Moules à la crème
Frites
Vache qui rit **BIO**
Gâteau du chef à la fleur d'oranger

Macédoine vinaigrette
Penne à la carbonara
Emincé de pois sauce curry
Penne regate
Carré du Trièves **BIO**
Ananas frais

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