

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 1 MARS 2026 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 23 février au 01 mars

LUNDI

- Salade de pépinettes
- Taboulé **BIO**
- Roulé au fromage
- Steak haché au jus
- Haricots verts persillés
- Verchicors **BIO**
- Fruit
- Fruits **BIO** de saison



MARDI

- Carottes râpées **BIO**
- Radis nature
- Colombo de volaille française
- Tajine de poisson
- Pommes campagnardes
- Camembert **BIO**
- Compote de pommes **BIO** du chef
- Fruit



MERCREDI

- Fenouil sauce tartare
- Salade verte fraîche
- Filet de poisson sauce corail
- Rôti de porc à la moutarde
- Purée de courges
- Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
- Fruit
- Gâteau du chef framboise et speculoos



JEUDI

- Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
- Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
- Emincé de volaille (frais, français) à la mexicaine
- Falafels menthe coriandre
- Riz **BIO**
- Saint paulin **BIO**
- Crème vanille ferme du Chambon (vrac)
- Fruit



VENDREDI

 **TEX MEX**



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 2 MARS 2026 AU 8 MARS 2026 |

### Solaize SELF - Déjeuner

Du 02 mars au 08 mars

LUNDI

Maïs **BIO** en salade  
Salade de pommes de terre  
Paupiette de poisson à l'orientale  
Sauté de boeuf **BIO** au paprika  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Saintnectaire AOP  
Fruit  
Purée de pommes bananes **BIO**



MARDI

Céleri râpé frais rémoulade  
Salade iceberg  
Calamars à la romaine  
Rôti de volaille à la moutarde  
Petits pois au jus  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

Salade de haricots blancs  
Salade de pâtes **BIO**  
Chipolata au jus  
Quenelles sauce blanche  
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)  
Brie **BIO**  
Crème dessert **BIO**  
Fruit



JEUDI

Salade de chou chinois sauce sucrée salée  
Velouté de légumes du chef  
Pois chiches et légumes couscous  
Sauté de volaille au soja et au miel  
Semoule **BIO**  
Bûchette mélangée  
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 9 MARS 2026 AU 15 MARS 2026 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 09 mars au 15 mars

LUNDI

- Carottes râpées aux Raisins
- Salade coleslaw
- Aiguillettes de poulet sauce curry
- Omelette **BIO** à la sauce tomate
- Torti **BIO**
- Carré du Trièves **BIO**
- Fruit
- Fruits **BIO** de saison



MARDI

- Pamplemousse rose
- Salade composée (salade, croûtons, fromage)
- Sauté de volaille française aux olives
- Tarte au fromage
- Purée de céleri
- Emmental **BIO**
- Beignet aux pommes
- Fruit



MERCREDI

- Fenouil sauce tartare
- Salade verte **BIO**
- Cubes de saumon sauce aurore
- Kjottkaker (boulettes de viandes) sauce aux airelles
- Pommes vapeur
- Fromage blanc nature
- Fruit
- Gâteau à la rhubarbe et aux amandes



RETOUR DU SOL

JEUDI

- Pizza fraîche au fromage
- Filet de colin sauce citron
- Roast Gammon (Jambon grillé)
- Epinards hachés **BIO**
- Saintnectaire AOP
- 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 (EGALIM)

## MENUS '4 SAISONS' | DU 16 MARS 2026 AU 22 MARS 2026 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 16 mars au 22 mars

LUNDI

Radis nature  
Salade iceberg  
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  
Fruit



MARDI

Salade de perles  
Salade de riz **BIO**  
Filet de poisson meunière  
Steak haché au jus  
Chou fleur **BIO** béchamel  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Salade composée fraîche (tomates, concombres)  
Feuilleté au chèvre  
Rôti de porc à la moutarde  
Purée de carottes  
Tomme du Trièves **BIO**  
Fruit  
Gâteau du chef à l'ananas



JEUDI

Pamplemousse rose  
Potage parmentier  
Croque monsieur  
Gratin savoyard coquillettes **BIO** et poireaux  
Coquillettes **BIO**  
Yaourt **BIO** à la vanille  
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 (EGALIM)

## MENUS '4 SAISONS' | DU 23 MARS 2026 AU 29 MARS 2026 |

### Solaize SELF - Déjeuner

Du 23 mars au 29 mars

LUNDI

- Salade de pépinettes
- Salade de pomme de terre **BIO**
- Blanquette de poisson
- Steak Haché VBF sauce Forestière
- Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
- Yaourt nature **BIO**
- Fruit
- Fruits **BIO** de saison



MARDI

- Betteraves **BIO** en salade
- Salade cajun (haricots rouges, maïs, tomates, poivrons et épices)
- Crèmeux de lentilles HVE et patate douce au cheddar fondant
- Sauté de boeuf aux oignons
- Purée de patate douce
- Livarot AOP
- Crème caramel (Ferme du Chambon)
- Fruit



MERCREDI

- Duo de choux frais
- Salade verte **BIO**
- Filet de poisson sauce paëlla
- Sauté de volaille sauce paëlla (français)
- Riz **BIO**
- Verchicors **BIO**
- Compote pomme abricot
- Fruit



JEUDI

- Carottes râpées fraîches
- Fenouil sauce tartare
- Moules à la crème
- Pavé fromager
- Frites
- Vache qui rit **BIO**
- Fruit
- Gâteau du chef à la fleur d'oranger



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 30 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Solaize SELF - Déjeuner

Du 30 mars au 05 avril

LUNDI

Maïs en salade  
Taboulé **BIO**  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Stifado de boeuf  
Epinards hachés **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruit  
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Carottes râpées fraîches  
Salade iceberg  
Accras de poisson  
Rôti de volaille sauce forestière  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Donuts  
Fruit



MERCREDI

Concombre frais **BIO** vinaigrette  
Radis en rémoulade  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Feuilleté au chèvre  
Flageolets au jus  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Fruit  
Gâteau de Pâques du chef

 PAQUES



JEUDI

Macédoine vinaigrette  
Salade d'haricots beurre  
Emincé de pois sauce curry  
Penne à la carbonara  
Penne regate  
Carré du Trièves **BIO**  
Ananas frais  
Compote pommes cassis



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 !



SOUIS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)