

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

JEUDI

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



VENDREDI

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



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



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

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
Saint nectaire 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

JEUDI

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



VENDREDI

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



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

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

JEUDI

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



RETOUR DU SOLEIL

VENDREDI

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



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

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
Steack 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

JEUDI

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



VENDREDI

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



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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

JEUDI

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

VENDREDI

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



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