

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Saint Chef - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI		Paupiette de veau au jus Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Compote de pommes bananes	Taboulé BIO Cordon bleu Brocolis à la béchamel Flan vanille nappé caramel	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Printanière de légumes Fromage blanc (ferme du Chambon)
MARDI	Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Purée de Pommes BIO Ketchup (dosette) RENTREE	Salade de perles Boulette végétale BIO à l'italienne Ratatouille du chef Yaourt de la ferme du Chambon	Salade de pommes de terre Poisson façon Fish'n (chips) Epinards hachés à la crème Fruit BIO de saison	Quenelles BIO sauce blanche Courgettes persillées Cantal Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Pastèque Saucisse de Toulouse* Riz BIO Yaourt de la ferme du Chambon	Macaronis BIO à la carbonara Saint nectaire AOP Fruit	Lasagnes de légumes Saint paulin BIO Raisin (sous réserve)	Rôti de porc aux herbes Pommes campagnardes Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Croq veggie à la tomate Courgettes persillées Emmental BIO Fruit	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Gâteau noix de coco du chef	Perle de blé, carottes et sésame Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris)	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf sauce paprika Semoule BIO Gâteau du chef aux pépites de chocolat

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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Saint Chef - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Paupiette de veau à la moutarde
Lentilles au jus
Crème noisette HVE (Ferme du Chambon)

Salade de perles
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes BIO
Yaourt nature BIO

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges
Purée de patate douce
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Coulis de mangues

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre
Aiguillettes de poulet sauce curry
Carottes BIO persillées
Fruit

Quenelles BIO à la sauce tomate
Riz à la piperade
Edam
Compote pomme abricot

Taboulé BIO aux graines de lin
Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète
Carottes BIO persillées
Compote pomme coing

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

JEUDI

Gaspacho
Macaronis à la carbonara végétale BIO
Yaourt nature

Sauté de volaille au basilic
Petits pois au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Tarte au flan

Salade concombre, tomates et pois chiches
Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais
Gâteau choco noisette du chef

SEMAINE DU GOÛT

VENDREDI

Filet de poisson sauce basquaise
Riz BIO
Saint nectaire AOP
Compote pommes cassis

Velouté de légumes du chef
Lasagnes bolognaise
Fruit BIO de saison

Salade de lentilles aux échalotes
Emincé de bœuf sauce échalotes
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Crème caramel (Ferme du Chambon)

SEMAINE DU GOÛT

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