



MENUS '4 SAISONS' | DU 07 JUILLET 2025 AU 03 AOÛT 2025

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 07 juil. au 13 juil.

Du 14 juil. au 20 juil.

Du 21 juil. au 27 juil.

Du 28 juil. au 03 août

LUNDI

Salade iceberg
Chili con carne
Riz pour le chili
Camembert **BIO**
Flan chocolat

MEXICAIN

MARDI

Pastèque
Brandade de poisson du chef
Vache qui rit **BIO**
Compote de pommes du chef

MERCREDI

Gaspacho du chef
Omelette **BIO** du chef
Petits pois et carottes
Petit suisse sucré
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Taboulé
Boeuf bourguignon frais
Ratatouille du chef
Yaourt nature
Fruits **BIO** de saison

VENDREDI

Salade de tomates fraîches
Rôti de Porc Froid et Mayonnaise
Salade de pâtes
Moelleux d'Arinthe
Crème à la vanille

REPAS FROID

Salade iceberg
Filet de poisson sauce corail
Farfalles
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruits **BIO** de saison

Melon
Jambon blanc
Salade de haricots verts
Camembert **BIO**
Flan pâtissier

REPAS FROID

Salade de pommes de terre aux
échalotes
Quenelle à la sauce tomate
Poêlée de courgettes fraîches persillées
P'tit cottenin ail et fines herbes
Fruits **BIO** de saison

Salade de chou chinois sauce sucrée
salée
Emincé de volaille au miel
Riz cantonnais
Yaourt **BIO** d'Adelle
Gâteau du chef à la fleur d'oranger

CHINOIS

Salade de pâtes tricolores
Sauté de boeuf frais à la provencale
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon
Edam
Fruit de saison

Salade verte fraîche
Filet de poisson pané et citron
Pommes pins
Yaourt aromatisé
Compote pomme fruits rouges du chef

Betteraves vinaigrette
Pavé fromager
Lentilles mijotées aux oignons
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruits **BIO** de saison

Salade de tomates fraîches
Rôti de volaille froid et mayonnaise
Macédoine vinaigrette
Vache qui rit **BIO**
Gâteau du chef au yaourt

REPAS FROID

Concombres frais en salade
Sauté de porc IGP à la tomate (BFC)
Riz **BIO**
Saint paulin
Mousse au chocolat

Friand au fromage
Omelette aux herbes du chef
Julienne de légumes
Yaourt aromatisé
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées fraîches
Merguez à l'orientale
Semoule **BIO**
Kiri
Tarte au chocolat

Rillettes de thon
Blanc de poulet froid et mayonnaise
Salade de riz du chef
Coulommiers
Fruits **BIO** de saison

Melon
Saucisse de Strasbourg
Purée de pommes de terre
Comté de la maison Benoit (39)
Gâteau marbré du chef

Salade de pommes de terre au curry
Filet de poisson pané et citron
Épinards hachés à la crème
Yaourt nature
Fruit 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 !

