

## MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

### Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Velouté de brocolis **BIO**  
Lasagnes bolognaise  
Meule du Jura de la maison Benoit (39)  
Fruit



Salade de chou chinois sauce sucrée salée  
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes  
Riz **BIO**  
Yaourt **BIO** d'Adèle  
Fruits **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

Velouté de patate douce du chef  
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
Comté de la maison Benoit (39)  
Fruit

Salade de boulghour **BIO**  
Calamars à la romaine  
Epinards branches à la crème  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit



MARDI

Salade de pommes de terre  
Filet de colin sauce citron  
Purée de courges  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Madeleine longues pur beurre "Mistral"



Saucisson à l'ail  
Paupiette de veau sauce forestière  
Sémoule **BIO**  
Camembert **BIO**  
Compote pomme framboise

Salade de blé **BIO** à l'orientale  
Poisson meunière  
Chou romanesco à la crème  
Bûche mélangée  
Flan chocolat

Velouté de légumes du chef  
Hachi Camarguais du chef  
Moelleux d'Arinthod  
Gâteau basque



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade  
Risotto de coquillettes **BIO** dès de volaille du chef  
Mimolette  
Compote de pommes du chef



Velouté de légumes du chef  
Estouffade de boeuf HVE à la niçoise  
Gratin de poireaux frais et pommes de terre  
Vache qui rit  
Eclair au chocolat

Salade iceberg  
Tartiflette  
Yaourt aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon  
Boulettes de boeuf sauce indienne  
Haricots verts persillés  
Tomme grise d'Auvergne  
Crème dessert **BIO** vanille d'Adèle



JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Omelette nature  
Pommes de terre persillées  
Vache picon  
Flan vanille nappé caramel

VÉGÉTARIEN



Salade de pépinettes et tomates  
Filet de poisson sauce crème  
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon  
Cancioillotte nature IGP  
Gâteau du chef aux myrtilles

Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon  
Steak haché au jus  
Flageolets à l'ail  
P'tit crottentin ail et fines herbes  
Compote pomme menthe du chef

Salade iceberg  
Assortiment de charcuteries\*  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote du chef pomme miel et 4 épices



VENDREDI

Céleri râpé **BIO** sauce fromage blanc  
Sauté de porc IGP à la tomate (BFC)  
Choux fleurs persillés  
Yaourt aromatisé  
Galette des Rois

EPIPHANIE



Betteraves **BIO** en salade  
Poulet Gaston Gérard  
Frites  
Emmental  
Fruit

Céleri **BIO** sauce cocktail de la légumerie de Dijon  
Rôti de porc à la moutarde  
Navets frais **BIO** et pommes de terre béchamel  
Fromage blanc nature  
Gateau d'anniversaire du chef aux spéculoos

Chou blanc frais mayonnaise  
Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Fromage les Fripons  
Fruits **BIO** de saison



VÉGÉTARIEN

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

#### RECETTE ANTI-GASPL'

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, curcuma, 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 !

