

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

### Menu standard 5C Egalim - 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    | Concombre à la ciboulette<br>Jambon blanc<br>Purée de pommes de terre<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Gâteau basque                                 | Cake du chef tomate mozzarella<br>Filet de colin sauce citron<br>Ratatouille<br>Yaourt <b>BIO</b> d'Adelle<br>Fruit                                    | Oeuf <b>BIO</b> mayonnaise<br>Crique au cantal<br>Gratin de brocolis <b>BIO</b><br>Milkshake "100% Côte d'or" du chef à la fraise<br>Fruit                                                                    | Salade de boulghour <b>BIO</b><br>Quenelles <b>BIO</b> en gratin<br>Epinards hachés et croûtons<br>Brie<br>Madeleine longues pur beurre "Mistral" |
| MARDI    | Salade iceberg<br>Lasagnes bolognaise<br>Tartare ail et fines herbes<br>Crème dessert <b>BIO</b> chocolat d'Adelle<br>Apéritif des enfants (sirop) | Carottes râpées <b>BIO</b> de la légumerie de Dijon<br>Omelette <b>BIO</b><br>Petits pois<br>Comté de la maison Benoit (39)<br>Compote pomme framboise | Salade de pâtes <b>BIO</b><br>Filet de poisson pané et citron<br>Carottes fraîches <b>BIO</b> vichy<br>Mimolette<br>Crème à la vanille                                                                        | Concombres frais en salade<br>Moules sauce poulette<br>Frites<br>Yaourt <b>BIO</b> d'Adelle<br>Fruit <b>BIO</b> de saison                         |
| MERCREDI | Salade de pomme de terre <b>BIO</b><br>Filet de poisson sauce crème<br>Haricots verts <b>BIO</b> persillés<br>Tomme blanche<br>Fruit               | Pastèque<br>Rôti de volaille à la moutarde Fallot<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Camembert<br>Flan chocolat                                 | Salade de haricots verts<br>Sauté de boeuf HVE sauce 4 épices<br>Pommes boulangères<br>Yaourt aromatisé<br>Fruit                                                                                              | Salade de tomates <b>BIO</b><br>Cordon bleu<br>Lentilles mijotées aux oignons<br>Edam<br>Tarte aux poires amandine du chef                        |
| JEUDI    | Melon<br>Emincé de dinde au thym et citron<br>Semoule <b>BIO</b><br>Cancoillotte nature IGP<br>Purée de pomme vanille du chef                      | Salade de tomates<br>Macaronis <b>BIO</b> à la carbonara<br>Emmental râpé<br>Clafoutis du chef aux fruits rouges                                       | Salade iceberg<br>Gratin de poulet au riz et légumes façon basquaise<br>Emmental <b>BIO</b><br>Barre bretonne                                                                                                 | Pâté de foie<br>Rôti de porc au romarin<br>Ratatouille<br>Vache qui rit <b>BIO</b><br>Compote pomme fraise                                        |
| VENDREDI | Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Gratin de courgettes HVE à la vache qui rit<br>Coquillettes<br>Emmental<br>Fruit <b>BIO</b> de saison           | Céleri rémoulade<br>Chili con carne<br>Riz pour le chili<br>Petit suisse aromatisé<br>Gâteau du chef aux myrtilles                                     | Perle de blé, carottes et sésame<br>Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande<br>Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)<br>Yaourt à la figue (Ferme Désiris)<br>Salade d'orange à la menthe | Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Boeuf bourguignon frais HVE<br>Tortu <b>BIO</b><br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit                             |

#### 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 |

Menu standard 5C Egalim - 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 sauce dijonnaise  
Semoule **BIO**  
Saint paulin  
Crème au chocolat

Velouté de courgette (CE2) du chef  
Hachis parmentier du chef  
Emmental **BIO**  
Margotine noisette cacao "Mistral"

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 **BIO** d'Adèle et coulis de mangue  
Fruit  
SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Macédoine Mayonnaise  
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
Bûchette mélangée  
Fruit **BIO** de saison  
VÉGÉTARIEN

Salade verte fraîche  
Filet de colin sauce échalote  
Riz **BIO**  
Cancoillotte nature IGP  
Compote pomme pêche

Salade verte, emmental et croûtons  
Poisson sauce crème citron et aneth  
Pâtes Tricolores et Râpé  
Chanteneige **BIO**  
Milkshake "100% Côte d'or" du chef à la fraise  
SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

Salade de lentilles  
Boulettes de boeuf sauce indienne  
Poêlée bretonne (choux fleurs CE2, brocolis)  
P'tit cottenin ail et fines herbes  
Compote du chef pommes speculoos

Salade de tomates au basilic  
Rôti de porc sauce curry  
Epinards **BIO** à la crème  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Gâteau du chef framboise et speculoos

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

JEUDI

Salade iceberg  
Saucisse fumée  
Purée de pommes de terre  
Yaourt aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

Concombre HVE sauce bulgare  
Emincé de volaille à la moutarde de Fallot  
Flageolets à l'ail  
Bûche du pilat  
Flan vanille nappé caramel

Taboulé **BIO** aux graines de lin  
Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète  
Carottes **BIO** persillées  
Tartare cernoix  
Compote de pommes et amande du chef  
SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Chou blanc savoyard  
Filet de colin MSC à la normande  
Riz **BIO**  
Crème anglaise  
Brownies d'anniversaire du chef

Salade de pâtes **BIO**  
Omelette aux herbes du chef  
Haricots verts **BIO** persillés  
Petit suisse aromatisé  
Fruit **BIO** de saison  
VÉGÉTARIEN

Salade de lentilles vinaigrette échalotes  
Emincé de bœuf sauce échalotes  
Poêlée pommes de terre et épinards branches  
Mimolette  
Crème à la vanille  
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



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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS