



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
Lasagnes au saumon
Vache picon
Compote de pommes **BIO**



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Fromage fondu le carré
Fruit de saison



Salade de haricots verts **BIO**
Parmentier végétal
Petit suisse sucré
Fruit de saison



Taboulé
Filet de lieu sauce ciboulette
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature
Fruit de saison



MARDI

Salade de haricots verts **BIO**
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de boulghour **BIO**
Filet de colin sauce citron
Petits pois **BIO** au jus
Carré du Trièves **BIO**
Compote pomme framboise



Salade de blé à l'orientale
Filet de poisson meunière
Épinards hachés **BIO**
Bûchette mélangée
Fruit de saison



Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Sauté de volaille Label Rouge au caramel
Riz aux légumes façon wok
Camembert **BIO**
Rocher au coco



● NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Macédoine mayonnaise
Sauté de boeuf aux oignons
Riz **BIO**
Cantal AOP
Fruit de saison



Velouté de potiron du chef
Jambon blanc
Torti **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit **BIO** de saison
Fromage râpé



Coleslaw **BIO** du chef
Nugget's de volaille
Lentilles au jus
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes bananes



Salade verte
Assortiment de Charcuterie *
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote de pommes **BIO**



● RACLETTE

JEUDI

Salade verte **BIO**
Cordon bleu
Purée aux 3 légumes
Yaourt aromatisé
Galette des Rois



Salade iceberg
Sauté de boeuf sauce tomate
Carottes **BIO** persillées
Yaourt nature
Gâteau basque



Betteraves **BIO** en salade
Paupiette de veau au jus
Purée de courges
Fromage blanc sucré
Gâteau du chef aux myrtilles



Velouté de légumes du chef
Tortellini ricotta épinards sauce verte
Yaourt aromatisé
Fruit de saison



VENREDI

👑 EPIPHANIE

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 *



Fontanil-Cornillon - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de blé à l'orientale
Sauté de volaille à la moutarde
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Petit suisse sucré
Fruit de saison



Salade d'haricots beurre
Tajine de poulet Label Rouge au citron
Semoule **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Calamar à la romaine
Carottes **BIO** persillées
Fromage blanc nature
Fruit de saison



MARDI

Macédoine vinaigrette
Stifado de boeuf
Gratin de panais frais et pommes de terre
Mimolette
Fruit de saison



Salade verte **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Petits pois au jus
Emmental **BIO**
Beignet au chocolat



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Steack haché au jus
Potatoes
Camembert
Compote de pommes bananes



MERCREDI

JEUDI

Terrine de poisson
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Riz **BIO** à la tomate
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes **BIO**



Potage crecy
Brandade de poisson du chef
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Betteraves **BIO** en salade
Bolognaise végétale **BIO**
Torti **BIO**
Verchicors
Fruit de saison
Fromage râpé



 EXPRESSION POISSON

VENDREDI

Carottes râpées **BIO**
Crêpe au fromage
Épinards hachés à la crème
Yaourt aromatisé
Crêpe fraîche sucrée



Chou blanc frais **BIO** vinaigrette
Boulettes d'agneau au jus
Purée aux 3 légumes
Livarot AOP
Compote pomme framboise



Salade de pois chiches à l'italienne
Chickenwings
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau au yaourt du chef



 CHANDELEUR

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 !

