



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

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

Fontanil-Cornillon sans viande - 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
Emincé de pois sauce curry
Riz aux légumes façon wok
Camembert **BIO**
Rocher au coco



MERCREDI

JEUDI

Macédoine mayonnaise
Filet de poisson sauce julienne
Riz **BIO**
Cantal AOP
Fruit de saison



Velouté de potiron du chef
Œuf dur mayonnaise
Torti **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit **BIO** de saison
Fromage râpé



Coleslaw **BIO** du chef
Pavé fromager
Lentilles au jus
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes bananes



Salade verte
Galette végétale tomate mozzarella
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote de pommes **BIO**



VENDREDI

Salade verte **BIO**
Nuggets végétal
Purée aux 3 légumes
Yaourt aromatisé
Galette des Rois



Salade iceberg
Quenelle à la sauce tomate
Carottes **BIO** persillées
Yaourt nature
Gâteau basque



Betteraves **BIO** en salade
Crêpe aux champignons
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



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

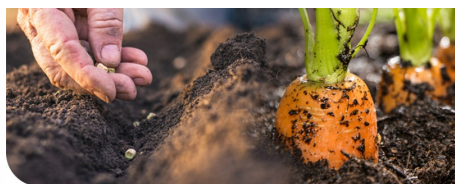


DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Fontanil-Cornillon sans viande - 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
Tarte aux légumes
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Petit suisse sucré
Fruit de saison



Salade d'haricots beurre
Tajine de poisson MSC
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
Calamar à la romaine
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
Tarte au fromage
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 cresson
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



VENDREDI

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



Chou blanc frais **BIO** vinaigrette
Oeufs durs **BIO** piperade
Purée aux 3 légumes
Livarot AOP
Compote pomme framboise



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



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 !

