



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars	Du 31 mars au 06 avr.
LUNDI	<p>Taboulé BIO du chef Crique au cantal Haricots verts persillés Chanteneige BIO Fruit de saison</p>	<p>Salade de pommes de terre Oeufs durs béchamel Carottes fraîches BIO persillées Mimolette Compote pomme framboise</p>	<p>Salade coleslaw Boulettes de blé façon thaï Petits pois et carottes au jus Verchicors BIO Fruit de saison</p>	<p>Radis nature Filet de poisson sauce crème Pommes noisettes Vache picon Compote de pommes BIO Beurre</p>
MARDI	<p>Carottes râpées BIO Omelette au coulis de tomate Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO</p>	<p>Salade iceberg Calamars à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature BIO Fruit de saison</p>	<p>Salade verte BIO Cubes de poisson sauce à l'oseille Purée de céleri Tomme blanche Beignet aux pommes</p>	<p>Salade de perles Croq veggie à la tomate Chou fleur BIO béchamel Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison</p>
MERCREDI	<p>Filet de colin sauce provençale Torti BIO</p>	<p>Raviolis au saumon à la sauce tomate</p>	<p>Tarte au fromage Brocolis persillés</p>	<p>Filet de poisson meunière Ratatouille</p>
JEUDI	<p>Salade verte fraîche Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Barre bretonne</p>	<p>Salade de pâtes BIO Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille Fruit de saison</p>	<p>Salade de haricots verts BIO Nuggets végétal Farfalles à la tomate Tartare nature Gâteau aux haricots rouges du chef</p> <p>EXPRESSION HARICOT</p>	<p>Céleri râpé frais BIO rémoulade Filet de poisson sauce tomate basilic Légumes frais pot au feu Yaourt BIO à la vanille Fruit BIO de saison</p>
VENDREDI	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Chili sin carne Riz BIO Crème vanille (Ferme du Chambon) Fruit de saison</p> <p>TEX MEX</p>	<p>Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Fruit de saison</p>	<p>Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés BIO Fromage blanc nature Fruit de saison</p>	<p>Chou blanc BIO mayonnaise Curry de légumes et Pois chiches Coquillettes BIO Cantal AOP Gâteau du chef framboise et speculoos</p>

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 !





Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
 Blanquette de poisson
 Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
 Yaourt nature **BIO**
 Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef
 Quenelles **BIO** sauce blanche
 Epinards hachés **BIO**
 Emmental **BIO**
 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
 Roulé au fromage
 Petits pois au jus
 Crème caramel (Ferme du Chambon)
 Fruit de saison



Salade iceberg
 Accras de Poisson
 Haricots verts **BIO** à l'ail
 Fromage blanc nature
 Donuts



MERCREDI

Oeufs durs à la piperade
 Pommes forestines

Pavé fromager
 Carottes fraîches **BIO** persillées



JEUDI

Salade verte **BIO**
 Chili sin carne
 Riz safrané **BIO**
 Camembert
 Purée de pommes abricots **BIO**



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
 Feuilleté au chèvre
 Flageolets au jus
 Yaourt de la ferme du Chambon
 Gâteau de Pâques du chef
 Oeufs de Pâques en chocolat



🍪 PAQUES

VENREDI

Carottes râpées fraîches
 Poisson pané
 Purée de patate douce
 Petit suisse aromatisé
 Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Macédoine vinaigrette
 Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé
 Carré du Trièves **BIO**
 Ananas frais



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 !

