

## MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

### Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 01 sept. au 07 sept.

Du 08 sept. au 14 sept.

Du 15 sept. au 21 sept.

Du 22 sept. au 28 sept.

LUNDI

Salade iceberg  
Raviolis au saumon à la sauce tomate  
Tartare ail et fines herbes  
Compote de pommes **BIO**

RENTREE

Carottes râpées **BIO**  
Filet de lieu sauce citron  
Purée de pommes de terre  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Fruit de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Nuggets végétal  
Brocolis à la béchamel  
Flan vanille nappé caramel  
Fruit de saison

Betteraves **BIO** en salade  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Pommes vapeur  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison

MARDI

Concombre vinaigrette  
Tajine de poisson  
Semoule **BIO** safranée  
Crème à la vanille  
Fruit de saison

Nordique pêcheur  
Chips  
Yaourt à boire  
Madeleine

Salade de pommes de terre  
Filet de poisson meunière  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Mimolette  
Fruits **BIO** de saison  
Citron

Salade de blé au pistou  
Oeufs durs béchamel  
Epinards hachés à la crème  
Cantal AOP  
Purée pomme fraise

MERCREDI

JEUDI

Pastèque  
Carbonara végétale **BIO**  
Coquillettes **BIO**  
Yaourt nature  
Gâteau basque

Betteraves **BIO** en salade  
Tortellini épinards sauce provençale  
Saint nectaire AOP  
Fruit de saison

Duo de céleri **BIO** et carottes **BIO**  
rémoulade  
Parmentier végétal  
Fromage fondu le carré  
Raisin

Salade de haricots blancs  
Poisson pané  
Ratatouille du chef  
Vache picon  
Fruits **BIO** de saison

VENDREDI

Macédoine Mayonnaise  
Tarte chèvre tomate fraîche  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Emmental **BIO**  
Fruit de saison

Tomates fraîches **BIO** rondelle  
Calamars à la romaine  
Petits pois au jus  
Petit suisse sucré  
Gâteau noix de coco du chef

Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)  
Chili sin carne  
Riz **BIO**  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Le pastel de tres leche

FÊTE DES MONTGOLFIERES

#### 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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

## MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

### Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 29 sept. au 05 oct.

Du 06 oct. au 12 oct.

Du 13 oct. au 19 oct.

LUNDI

Salade iceberg  
Pavé fromager  
Lentilles au jus  
Crème caramel (Ferme du Chambon)  
Fruit de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Filet de colin sauce safranée  
Petits pois au jus  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison

Carottes râpées et son aliment mystère  
Curry de poisson à l'indienne  
Purée de patate douce  
Chanteneige **BIO**  
Compote incognipots HVE

SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Salade de pommes de terre  
Filet de colin sauce curry  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage les Fripons  
Fruit de saison

Salade verte  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Riz aux petits légumes  
Edam  
Compote pomme abricot

Salade de lentilles et son aliment mystère  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Choux fleurs persillés  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit de saison

SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

JEUDI

Betteraves en salade  
Macaronis à la carbonara végétale **BIO**  
Yaourt nature  
Fruit de saison

Maïs en salade  
Filet de lieu sauce citron  
Gratin de courgettes fraîches **BIO**  
Fromage blanc nature  
Tarte au flan

Céleri **BIO** rémoulade aux raisins secs  
Filet de poisson sauce corail  
Petits pois au jus  
Yaourt mystère  
Gâteau chocolat et son aliment mystère

SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Cube de poisson sauce basquaise  
Purée de pommes de terre  
Bûchette mélangée  
Compote pommes cassis

Velouté de légumes du chef  
Lasagnes de légumes  
Vache picon  
Fruits **BIO** de saison

Potage de légumes et son aliment mystère  
Gratin de pâtes béchamel mystère du chef  
Mimolette  
Fruit de saison

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



#### 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS