

- Nom de la cuisine : SQF-Menu
- Code comptable : C2050-15192
- Date début : 03 novembre 2025
- Date fin : 21 décembre 2025
- Nom de la société : Fontanil-Cornillon Maternelle
- Mail de la société : Irenard@ville-fontanil.fr
- Menus :
 - Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes au saumon Vache qui rit BIO Compote de poire	Salade de perles Filet de poisson meunière Petits pois au jus Camembert BIO Fruit Citron	Salade de blé au pistou Calamars à la romaine Carottes BIO à la crème BIO Verchicors Compote de poires	Céleri râpé frais BIO rémoulade Galette de quinoa à la provençale Haricots blanc à la tomate Petit suisse sucré Fruit
MARDI	Betteraves BIO en salade Hachis de lentilles HVE et patate douce Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit		Salade verte Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) Semoule BIO Petit Moulé Nature Fruit	Salade iceberg Tarte au fromage fraîche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Camembert BIO Compote de pommes
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pommes de terre Oeufs durs BIO piperade Haricots verts BIO persillés Bûchette mélangée Fruits BIO de saison	Salade coleslaw Filet de poisson sauce paprika Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Crème à la vanille	Velouté de légumes du chef Omelette nature Gratin de crozets au fromage à tartiflette Petit suisse aromatisé Fruits BIO de saison	Carottes râpées BIO Nuggets végétal Purée de courges Yaourt nature BIO Tarte au chocolat
VENREDI	Duo de choux frais Filet de colin sauce citron Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Macédoine Mayonnaise Ravioli aux légumes Yaourt nature Beignet au chocolat	Carottes râpées et coriande Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches) Riz BIO du plat complet Yaourt nature BIO Gâteau noix de coco du chef	Oeuf dur mayonnaise Blanquette de poisson Pâtes BIO Tartare ail et fines herbes Fruits BIO 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 :

- Épluchures 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Poisson pané
Lentilles au jus
Yaourt aromatisé
Gâteau basque



Salade de haricots verts **BIO**
Pavé fromager
Pommes campagnardes
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes bananes



Macédoine Mayonnaise
Brandade de poisson du chef
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Boulettes de blé façon thaï
Epinards hachés **BIO**
Chanteneige **BIO**
Fruits **BIO** de saison



Taboulé
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Crème onctueuse au chocolat
Fruit de saison



Salade de pommes de terre
Oeufs **BIO** à la béchamel
Epinards hachés **BIO**
Bûchette mélangée
Compote de pommes



MERCREDI

JEUDI

Coleslaw **BIO** du chef
Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
Cantal
Fruit



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Filet de poisson sauce estragon
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau du chef aux myrtilles



VENDREDI

Betteraves en salade
Mafé aux haricots rouges **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Cake au Daim du chef



Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit



Carottes râpées **BIO**
Pois chiches et légumes couscous
Coquillettes **BIO**
Edam
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 !

