

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 22 MARS 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 23 févr. au 01 mars

Du 02 mars au 08 mars

Du 09 mars au 15 mars

Du 16 mars au 22 mars

LUNDI

Taboulé **BIO**
Roulé au fromage
Haricots verts persillés
Chanteneige **BIO**
Fruit

Salade de pommes de terre
Oeufs durs béchamel
Carottes fraîches **BIO** persillées
Mimolette
Compote pomme framboise

Salade coleslaw
Hachis de lentilles HVE et patate douce
Carré du Trièves **BIO**
Fruit

Salade iceberg
Filet de poisson sauce crème
Pommes noisettes
Cantal AOP
Compote de Pommes **BIO**

MARDI

Carottes râpées **BIO**
Emincé de pois sauce curry
Pommes campagnardes
Brie
Compote de Pommes **BIO**

Salade iceberg
Calamars à la romaine
Petits pois au jus
Yaourt nature **BIO**
Madeleine

Maïs en salade
Filet de colin sauce oseille
Purée de céleri
Tomme blanche
Beignet aux pommes

Salade de perles
Filet de poisson meunière
Chou fleur **BIO** béchamel
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit

MERCREDI

JEUDI

Salade verte fraîche
Filet de poisson sauce corail
Purée de courges
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Gâteau du chef framboise et speculoos

Salade de pâtes **BIO**
Quenelles sauce blanche
Poireaux frais et Pommes de terre
béchamel
Flan vanille
Fruit

Salade verte **BIO**
Cubes de saumon sauce aurore
Pommes vapeur
Fromage blanc nature
Gâteau à la rhubarbe et aux amandes

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Feuilleté au chèvre
Purée de carottes
Vache picon
Barre bretonne

VENDREDI

Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Falafels menthe coriandre
Riz **BIO**
Crème vanille ferme du Chambon (vrac)
Fruit de saison

Velouté de légumes du chef
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Bûchette mélangée
Fruit
Sauce tomate en poche

Pizza fraîche au fromage
Filet de colin sauce citron
Epinards hachés **BIO**
Tartare nature
Fruit

Potage parmentier
Gratin savoyard coquillettes **BIO** et poireaux
Yaourt **BIO** à la vanille
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
- 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

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

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



Taboulé **BIO**
Omelette nature
Epinards hachés **BIO**
Emmental **BIO**
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Crèmeux de lentilles HVE et patate douce
au cheddar fondant
Crème caramel (Ferme du Chambon)
Fruit



Salade iceberg
Accras de poisson
Haricots verts **BIO** à l'ail
Yaourt nature
Donuts



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**
Filet de poisson sauce paëlla
Riz **BIO**
Camembert
Compote pomme abricot



Concombre frais **BIO** vinaigrette
Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Moules à la crème
Frites
Rondelé nature
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Macédoine vinaigrette
Emincé de pois sauce curry
Penne regate
Compote pommes cassis
Fromage râpé



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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 !

