



MENUS '4 SAISONS' | DU 20 AVRIL 2026 AU 17 MAI 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 20 avr. au 26 avr.	Du 27 avr. au 03 mai	Du 04 mai au 10 mai	Du 11 mai au 17 mai
LUNDI	Macédoine mayonnaise Cappelletti ricotta épinards sauce crème Fromage fondu le carré Purée de pommes bananes BIO	Salade de haricots verts Omelette au coulis de tomate Purée aux 3 légumes Cantal AOP Fruits BIO de saison	Betteraves en salade Roulé au fromage Petits pois au jus Fromage fondu le carré Purée de pommes abricots BIO	Melon Filet de poisson meunière Epinards hachés BIO Yaourt nature BIO Gâteau basque Citron
MARDI	Salade de blé à l'orientale Tortillas pomme de terre et oignons Chou fleur BIO béchamel Edam Fruit	Carottes râpées BIO Rougail de poisson Lentilles au jus Bûche du pilat Compote de pommes BIO	Salade iceberg Lasagnes de légumes Yaourt nature Fruits BIO de saison	Salade verte Ravioli aux légumes Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit BIO
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pâtes BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Carottes fraîches BIO persillées Petit suisse sucré Fruit	Concombre vinaigrette Filet de colin sauce provençale Pommes campagnardes Yaourt nature Fruit	Taboulé BIO Filet de colin sauce curry Haricots beurre à l'ail Yaourt BIO à la vanille Fruit	
VENDREDI	Radis nature Nuggets végétal Pommes noisettes Fromage blanc nature Gâteau du chef à la fleur d'oranger Beurre			

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 18 MAI 2026 AU 14 JUIN 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 18 mai au 24 mai	Du 25 mai au 31 mai	Du 01 juin au 07 juin	Du 08 juin au 14 juin
LUNDI	Carottes râpées BIO Lasagnes de légumes P'tit cottenin nature Compote pomme abricot		Tomates fraîches BIO rondelle Œuf dur mayonnaise Salade de Haricots Beurre et Maïs Fromage blanc (ferme du Chambon) Fruit	Concombres frais à la ciboulette Poisson pané Printanière de légumes Fromage frais fondu croclait Beignet aux pommes
MARDI	Radis nature Poisson pané Pommes paillasson Vache qui rit BIO Fruits BIO de saison Citron Beurre micro	Salade de lentilles BIO Crique au cantal Piperade Yaourt nature BIO Fruit	Salade verte BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Semoule BIO Mimolette Cocktail de fruits	Pizza fraîche recette grecque Chips Yaourt à boire Compote de pommes (gourde)
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pommes de terre Calamars à la romaine Petits pois au jus Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Pastèque Lasagnes ricotta épinards Flan vanille nappé caramel BIO Petits beurres	Salade de pois chiches à l'italienne Quenelles BIO à la sauce tomate Ratatouille Fromage blanc aromatisé Fruit	Salade de pâtes BIO Boulettes de blé façon thaï Courgettes fraîches à la béchamel Camembert BIO Compote de pêches
VENDREDI	Tomates fraîches BIO rondelle Filet de poisson sauce ensoleillée Riz BIO Tomme blanche Fruit	Salade de blé au pistou Omelette au coulis de tomate Ratatouille Yaourt aromatisé Fruit	Coleslaw BIO du chef Fishburger Frites Vache picon Brownies du chef	Taboulé BIO Filet de poisson sauce tomate basilic Haricots verts persillés Yaourt nature 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 :

- 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 15 JUIN 2026 AU 5 JUILLET 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 15 juin au 21 juin

Du 22 juin au 28 juin

Du 29 juin au 05 juil.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
Galette lentilles boullgour et légumes
Pommes boulangères
Flan chocolat
Brioche tranchée



Tomate **BIO** à la croque
Bolognaise végétale **BIO**
Purée de pommes de terre
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit



Salade iceberg
Moules à la crème
Frites
Emmental **BIO**
Compote



MARDI

Maïs en salade
Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Edam
Fruits **BIO** de saison
Citron



Pastèque
Croque fromage exquis (végétarien)
Macédoine vinaigrette
Tartare ail et fines herbes
Tarte au flan

Salade de pois chiches **BIO** à la marocaine
Tortillas pomme de terre et oignons
Haricots verts
Saint paulin **BIO**
Fruits **BIO** de saison



MERCREDI

Radis nature
Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage
Yaourt nature **BIO**
Fruit
Beurre



Salade verte **BIO**
Thon
Pommes de terre en salade
Saint nectaire AOP
Fruit
Mayonnaise (flacon)



Betteraves en salade
Ravioli aux légumes
Vache qui rit **BIO**
Fruit



VENDREDI

Melon
Oeufs durs
Salade de pâtes **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Crêpe fraîche sucrée
Mayonnaise (dosette)

Salade marocaine (concombre, tomate, cumin, coriandre)
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Petit suisse sucré
Gâteau à l'orange et cannelle



FÊTE DES ROSES

ETE

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