

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Velouté de brocolis **BIO**
Lasagnes bolognaise
Meule du Jura de la maison Benoit (39)
Fruit



Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Riz **BIO**
Yaourt **BIO** d'Adèle
Fruits **BIO** de saison

VÉGÉTARIEN

MARDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin sauce citron
Purée de courges
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Madeleine longues pur beurre "Mistral"



Saucisson à l'ail
Paupiette de veau sauce forestière
Sémoule **BIO**
Camembert **BIO**
Compote pomme framboise

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Risotto de coquillettes **BIO** dès de volaille du chef
Mimolette
Compote de pommes du chef



Velouté de légumes du chef
Estouffade de boeuf HVE à la niçoise
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Vache qui rit
Eclair au chocolat

JEUDI

Macédoine mayonnaise
Omelette nature
Pommes de terre persillées
Vache picon
Flan vanille nappé caramel



Salade de pépinettes et tomates
Filet de poisson sauce crème
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon
Cancoillotte nature IGP
Gâteau du chef aux myrtilles

VENDREDI

Céleri râpé **BIO** sauce fromage blanc
Sauté de porc IGP à la tomate (BFC)
Choux fleurs persillés
Yaourt aromatisé
Galette des Rois



Betteraves **BIO** en salade
Poulet Gaston Gérard
Frites
Emmental
Fruit

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

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



Ingrediénts :

- Epeluchures 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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon
Emincé de dinde au curry
Macaronis **BIO**
Fromage blanc nature
Crêpe et son caramel beurre salé du chef

CHANDELEUR

MARDI

Macédoine mayonnaise
Filet de colin sauce oseille
Carottes vichy
Mimolette
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

MERCREDI

Taboulé **BIO**
Quenelle sauce aurore
Brocolis meunière
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

VÉGÉTARIEN

JEUDI

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Feijão com arroz (Bolognaise de bœuf + haricot rouge et riz)
Riz **BIO**
Yaourt nature
Bolo de fuba du chef

CARNAVAL DE RIO

VENDREDI

Pâté de campagne *
Sauté de boeuf frais HVE à la provencale
Gratin de chou fleur **BIO**
Brie
Compote pomme abricot

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



Ingrediénts :

- 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

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS