



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

BZ - SCO Servian S/viande - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Velouté de légumes du chef
Tortellini ricotta épinards
Compote de pommes **BIO**



Velouté de légumes du chef
Poisson meunière
Purée de pommes de terre
Fruit de saison



Filet de colin sauce 4 épices
Purée de courges
Plateau de fromages
Flan vanille nappé caramel



Carottes râpées vinaigrette
Galette de quinoa à la provençale
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote de pommes **BIO**



● RACLETTE

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Frites
Flan vanille



Salade de saison
Bolognaise de lentilles
Riz camarguais **BIO**
Flan chocolat



Salade de pâtes **BIO**
Crique à l'emmental
Epinards **BIO** à la crème
Yaourt nature sucré



Nems aux légumes (HO)
Samoussa de légumes
Légumes façon wok
Mousse du chef à la noix de coco



● NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Macédoine mayonnaise
Pavé fromager
Lentilles au jus
Royaume



● EPIPHANIE

Chou chinois en salade
Boulettes de pois chiches
Coquillettes **BIO**
Petit suisse aromatisé



Velouté de légumes du chef
Galette de lentilles, boulghour, légumes
et sauce tomate
Pommes de terre sautées
Fromage de montagne
Fruit **BIO** de saison



Salade de lentilles aux échalotes
Omelette **BIO** du chef
Brocolis persillés
Tomme de Lozère



● TARTIFLETTE

JEUDI

Carottes râpées **BIO**
Sauce mexicaine végétarienne
Tortis **BIO** et râpé
Fruit de saison



Boulghour en salade
Omelette **BIO** du chef
Carottes fraîches persillées
Coulommiers



Betteraves en salade
Pois chiches au cumin (plat végétarien)
Riz camarguais **BIO**
Compote pomme banane



Velouté de légumes du chef
Boulettes de blé façon thaï
Semoule
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Filet de colin sauce citron
Choux fleurs persillés
Lou mirabel
Galette des Rois



● EPIPHANIE

Velouté de légumes du chef
Cube de saumon en sauce
Semoule **BIO**
Gâteau du chef aux myrtilles



Coleslaw **BIO** du chef
Filet de poisson huile d'olives et citron
Pommes de terre persillées
Eclair au chocolat



Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Penne **BIO** et râpé
Fromage les Fripons



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 :

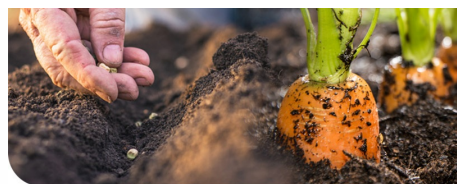
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 03 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025

BZ - SCO Servian S/viande - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

LUNDI

Crêpe au fromage
Epinards hachés à la crème
Yaourt nature sucré
Crêpe au sucre



Galette lentilles boulghour et légumes
Lentilles au jus
Chanteneige **BIO**
Fruit de saison



MARDI

Betteraves en salade
Haricots rouges à la tomate
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Fruit de saison



Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Coquillettes **BIO**
Emmental
Crème à la vanille



MERCREDI

Bolognaise de lentilles
Riz camarguais **BIO**
Coulommiers
Fruit de saison



Salade coleslaw
Filet de colin sauce citron
Semoule **BIO**
Mimolette



JEUDI

Velouté de légumes du chef
Galette lentilles boulghour et légumes
Pommes de terre persillées
Compote de pommes **BIO**



Velouté de légumes du chef
Filet de poisson huile d'olives et citron
Gratin de poireaux et pommes de terre
Fruit de saison



VENDREDI

Carottes râpées **BIO** au citron
Filet de lieu sauce curry
Semoule
Liégeois au chocolat



Boulettes tomate mozzarella
Carottes **BIO** persillées
Yaourt nature
Gâteau du chef framboise et speculoos



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 !

