

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI		Carottes râpées BIO Rougail de poisson Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Compote de pommes bananes	Taboulé BIO Cordon bleu Brocolis à la béchamel Flan vanille nappé caramel Fruit de saison	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Printanière de légumes Petit suisse aromatisé Fruit
MARDI	Salade iceberg Ravioli aux légumes Tartare ail et fines herbes Purée de Pommes BIO	Club végétal (houmous, fromage frais, tomate, salade) Chips Yaourt à boire Compote de pommes (gourde)	Salade de pommes de terre Poisson façon Fish'n (chips) Epinards hachés à la crème Emmental BIO Compote pomme coing Citron	Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Courgettes persillées Yaourt nature Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Pastèque Saucisse de Toulouse* Riz BIO Yaourt aromatisé Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Lasagnes ricotta épinards Fromage fondu de Brebis Fruit	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Lasagnes de légumes Fromage fondu le carré Raisin (sous réserve)	Tomates fraîches BIO rondelle Rôti de porc aux herbes Pépinettes Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Pizza au fromage Chips Emmental BIO Fruit	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Perle de blé, carottes et sésame Filet de poisson sauce tomate cumin coriandre Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris) Salade d'oranges	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf sauce paprika Semoule BIO Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux pépites de chocolat

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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Pavé fromager
Lentilles au jus
Crème noisette HVE (Ferme du Chambon)
Fruit de saison

Salade de perles
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes BIO
Yaourt nature BIO
Fruit

Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse)
Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges
Purée de patate douce
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit
Coulis de mangues

MARDI

Salade de pommes de terre
Aiguillettes de poulet sauce curry
Carottes BIO persillées
Fromage les Fripons
Fruit

Courgettes fraîches râpées vinaigrette
Quenelles BIO à la sauce tomate
Riz à la piperade
Vache qui rit BIO
Compote pomme abricot

Taboulé BIO aux graines de lin
Omelette BIO
Carottes BIO persillées
Tartare cernois
Compote pomme coing

MERCREDI

JEUDI

Betteraves BIO en salade
Macaronis à la carbonara végétale BIO
Yaourt nature
Eclair à la vanille

Tomates en salade
Sauté de volaille Label Rouge au basilic
Petits pois au jus
Yaourt aromatisé
Tarte au flan

Salade concombre, tomates et pois chiches
Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais
Yaourt aromatisé
Gâteau choco noisette du chef

VENDREDI

Chou blanc BIO mayonnaise
Filet de poisson sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Compote pommes cassis

Macédoine Mayonnaise
Lasagnes bolognaise
Vache picon
Fruit BIO de saison

Salade de lentilles aux échalotes
Emincé de bœuf sauce échalotes
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Crème caramel (Ferme du Chambon)
Fruit 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