

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

Fontanil-Cornillon sans viande - 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**
Nuggets végétal
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**



RENTREE

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
Carbonara végétale **BIO**
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
Poisson pané
Pépinettes
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



VENREDI

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
Curry de légumes et Pois chiches
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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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

Fontanil-Cornillon sans viande - 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)
Poisson sauce crème poivrons rouges
Purée de patate douce
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit
Coulis de mangues

MARDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin 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 cernoix
Compote pomme coing

MERCREDI

JEUDI

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

Tomates en salade
Filet de colin à l'estragon
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 de légumes
Vache picon
Fruit BIO de saison

Salade de lentilles aux échalotes
Boulettes de blé façon thaï
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 :

- 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