

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

SCO V-lès-maguelone S/VIANDE - 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

Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto  
Chanteneige **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Poisson meunière  
Purée de pommes de terre  
Carré frais  
Fruits **BIO** de saison

Salade de pois chiches au cumin  
Saucisse végétale  
Purée de courges  
Flan vanille nappé caramel

Salade de saison  
Saucisse végétale  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de Pommes **BIO**

MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Nuggets végétal  
Potatoes  
Flan vanille

Salade de saison  
Hachis Camarguais haricots rouges du chef  
(plat végétarien)  
Camembert **BIO**

Salade de pâtes **BIO**  
Crique au cantal  
Epinards hachés à la crème  
Yaourt nature sucré

Friand au fromage  
Pavé fromager  
Carottes fraîches persillées  
Yaourt nature **BIO**

MERCREDI

Saucisse végétale  
Lentilles au jus  
Yaourt nature **BIO**  
Royaume

Filet de colin sauce tomate  
Coquillettes **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruits **BIO** de saison

Aiguillettes panée de blé et emmental  
Pommes de terre sautées  
Fromage de montagne  
Compote pomme vanille du chef

Salade de lentilles aux échalotes  
Filet de colin sauce crème  
Brocolis persillés  
Mousse du chef à la noix de coco

EPIPHANIE

JEUDI

Chou rouge frais **BIO** vinaigrette  
Poisson meunière  
Tortis **BIO** et râpé  
Petit suisse **BIO** aromatisé

Salade de boulghour **BIO**  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Carottes fraîches persillées  
Coulommiers **BIO**

Colombo de poisson  
Riz camarguais **BIO**  
Chanteneige **BIO**  
Fruits **BIO** de saison

Duo d'haricots en salade  
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes  
Semoule **BIO**  
Flan chocolat

VENREDI

Céleri sauce cocktail  
Filet de colin sauce citron  
Choux fleurs persillés  
Galette des Rois

Chou Blanc Mayonnaise  
Filet de poisson sauce curry  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**

Salade coleslaw  
Calamars à la romaine et citron  
Gratin de navet frais **BIO** et Pommes de terre béchamel  
Gâteau du chef au yaourt

Filet de poisson huile d'olives et citron  
Pâtes **BIO** et Râpé  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Fruits **BIO** de saison

EPIPHANIE

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

## MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

### SCO V-lès-maguelone S/VIANDE - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Crêpe au fromage  
Epinards **BIO** à la crème  
Yaourt nature **BIO**  
Crêpe au sucre



CHANDELEUR

Salade de pois chiches **BIO** à la marocaine  
Pavé fromager  
Haricots verts persillés  
Chanteneige **BIO**



Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage  
Yaourt aromatisé  
Fruits **BIO** de saison



MARDI

Betteraves en salade  
Risotto aux coquillettes **BIO** (végétarien)  
Fruits **BIO** de saison



Lasagnes de légumes du chef  
Camembert **BIO**  
Fruits **BIO** de saison



Samoussa de légumes  
Légumes façon wok  
Yaourt nature **BIO**  
Rocher au coco



CHINOIS

MERCREDI

Sauce mexicaine végétarienne  
Riz camarguais **BIO**  
Coulommiers  
Fruits **BIO** de saison



Salade coleslaw  
Poisson pané et citron  
Macaronis **BIO**  
Compote de Pommes **BIO**



Filet de poisson sauce curry  
Semoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruits **BIO** de saison



JEUDI

Poisson meunière  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Carré frais  
Compote de Pommes **BIO**



Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)  
Feijão com arroz (végétarien)  
Bolo de fuba du chef



Salade de saison  
Filet de colin sauce julienne  
Boulghour **BIO**  
Brie



CARNAVAL DE RIO

VENREDI

Carottes râpées au citron  
Filet de lieu sauce curry  
Semoule **BIO**  
Vache qui rit **BIO**



Céleri rémoulade  
Quenelles sauce béchamel  
Gratin de poireaux et pommes de terre  
Crème à la vanille



Chou Blanc Mayonnaise  
Blanquette de poisson  
Pommes vapeur  
Crème dessert **BIO**



#### 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