



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



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



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



VENDREDI

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



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

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



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

SCO V-lès-maguelone S/VIANDE - Déjeuner

Du 02 fevr. au 08 fevr.

Du 09 fevr. au 15 fevr.

Du 16 fevr. au 22 fevr.

LUNDI

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



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



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
Sémoule 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)
Feijo com arroz (végétarien)
Bolo de fuba du chef



Salade de saison
Filet de colin sauce julienne
Boulghour BIO
Brie



VENDREDI

Carottes râpées au citron
Filet de lieu sauce curry
Sémoule 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



Ingédients :

- Épluchures 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