

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

SCO V-lès-maguelone Classique - 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	<p>Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto Chanteneige <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison</p> <p>INNOVATION</p>	<p>Poisson meunière Purée de pommes de terre Carré frais Fruits <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Salade de pois chiches au cumin Chipolatas * Purée de courges Flan vanille nappé caramel</p>	<p>Salade de saison Assortiment de charcuteries* Pommes vapeur Fromage à raclette Compote de Pommes <b>BIO</b></p> <p>RACLETTE</p>
MARDI	<p>Betteraves <b>BIO</b> en salade Nugget's de volaille Potatoes Flan vanille</p>	<p>Salade de saison Hachi Camarguais du chef Camembert <b>BIO</b></p> <p>INNOVATION</p>	<p>Salade de pâtes <b>BIO</b> Crique au cantal Epinards hachés à la crème Yaourt nature sucré</p>	<p>Friand au fromage Cordon bleu Carottes fraîches persillées Yaourt nature <b>BIO</b></p>
MERCREDI	<p>Saucisse de Lozère * Lentilles au jus Yaourt nature <b>BIO</b> Royaume</p> <p>EPIPHANIE</p>	<p>Sauté de volaille LR sauce forestière Coquillettes <b>BIO</b> Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruits <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Sauce carbonara aux lardons * Pommes de terre sautées Fromage de montagne Compote pomme vanille du chef</p> <p>TARTIFLETTE</p>	<p>Salade de lentilles aux échalotes Rôti de volaille au jus Brocolis persillés Mousse du chef à la noix de coco</p>
JEUDI	<p>Chou rouge frais <b>BIO</b> vinaigrette Sauté de boeuf aux oignons (local) Tortis <b>BIO</b> et râpé Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé</p>	<p>Salade de boulghour <b>BIO</b> Tortillas pomme de terre et oignons Carottes fraîches persillées Coulommiers <b>BIO</b></p>	<p>Sauté de bœuf façon bourguignon Riz camarguais <b>BIO</b> Chanteneige <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Duo d'haricots en salade Curry de pois chiches <b>BIO</b>, tomate et carottes Semoule <b>BIO</b> Flan chocolat</p> <p>INNOVATION</p>
VENDREDI	<p>Céleri sauce cocktail Filet de colin sauce citron Choux fleurs persillés Galette des Rois</p> <p>EPIPHANIE</p>	<p>Chou Blanc Mayonnaise Boulettes d'agneau au curry Semoule <b>BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b></p>	<p>Salade coleslaw Calamars à la romaine et citron Gratin de navet frais <b>BIO</b> et Pommes de terre béchamel Gâteau du chef au yaourt</p>	<p>Filet de poisson huile d'olives et citron Pâtes <b>BIO</b> et Râpé Yaourt <b>BIO</b> à la vanille Fruits <b>BIO</b> de saison</p>

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 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

### SCO V-lès-maguelone Classique - Déjeuner

	Du 02 févr. au 08 févr.	Du 09 févr. au 15 févr.	Du 16 févr. au 22 févr.
LUNDI	Crêpe au fromage Epinards <b>BIO</b> à la crème Yaourt nature <b>BIO</b> Crêpe au sucre CHANDELEUR	Salade de pois chiches <b>BIO</b> à la marocaine Pavé fromager Haricots verts persillés Chanteneige <b>BIO</b>	Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Yaourt aromatisé Fruits <b>BIO</b> de saison INNOVATION
MARDI	Betteraves en salade Risotto de coquillettes <b>BIO</b> dès de volaille du chef Fruits <b>BIO</b> de saison INNOVATION	Lasagnes du chef Camembert <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison	Sauté de volaille Label Rouge au caramel Légumes façon wok Yaourt nature <b>BIO</b> Rocher au coco CHINOIS
MERCREDI	Chili con carne Riz camarguais <b>BIO</b> Coulommiers Fruits <b>BIO</b> de saison	Salade coleslaw Poisson pané et citron Macaronis <b>BIO</b> Compote de Pommes <b>BIO</b>	Sauté de porc aux herbes de Provence (local) Semoule <b>BIO</b> Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruits <b>BIO</b> de saison
JEUDI	Escalope viennoise Gratin de panais frais et pommes de terre Carré frais Compote de Pommes <b>BIO</b>	Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme) Feijão com arroz Bolo de fuba du chef CARNAVAL DE RIO	Salade de saison Sauté de bœuf façon bourguignon Boulghour <b>BIO</b> Brie
VENDREDI	Carottes râpées au citron Filet de lieu sauce curry Semoule <b>BIO</b> Vache qui rit <b>BIO</b>	Céleri rémoulade Paupiette de veau au jus Gratin de poireaux et pommes de terre Crème à la vanille	Chou Blanc Mayonnaise Blanquette de poisson Pommes vapeur Crème dessert <b>BIO</b>

#### 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