

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

SCO V-lès-maguelone Végé - 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 <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison	Galette végétale Purée de pommes de terre Carré frais Fruits <b>BIO</b> 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 <b>BIO</b>
MARDI	Betteraves <b>BIO</b> en salade Nuggets végétal Potatoes Flan vanille	Salade de saison Hachis Camarguais haricots rouges du chef (plat végétarien) Camembert <b>BIO</b>	Salade de pâtes <b>BIO</b> Crique au cantal Epinards hachés à la crème Yaourt nature sucré	Friand au fromage Pavé fromager Carottes fraîches persillées Yaourt nature <b>BIO</b>
MERCREDI	Saucisse végétale Lentilles au jus Yaourt nature <b>BIO</b> Royaume  EPIPHANIE	Lentilles à la tomate Coquillettes <b>BIO</b> Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruits <b>BIO</b> 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 Galette de quinoa à la provençale Brocolis persillés Mousse du chef à la noix de coco
JEUDI	Chou rouge frais <b>BIO</b> vinaigrette Haricots rouges à la tomate Tortis <b>BIO</b> et râpé Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé	Salade de boulghour <b>BIO</b> Tortillas pomme de terre et oignons Carottes fraîches persillées Coulommiers <b>BIO</b>	Dahl de lentilles corail Riz camarguais <b>BIO</b> Chanteneige <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison	Duo d'haricots en salade Curry de pois chiches <b>BIO</b> , tomate et carottes Semoule <b>BIO</b> Flan chocolat
VENDREDI	Céleri sauce cocktail Omelette nature Choux fleurs persillés Galette des Rois  EPIPHANIE	Chou Blanc Mayonnaise Pois chiches <b>BIO</b> sauce curry Semoule <b>BIO</b> Yaourt nature <b>BIO</b>	Salade coleslaw Nuggets végétal Gratin de navet frais <b>BIO</b> et Pommes de terre béchamel Gâteau du chef au yaourt	Lentilles aux oignons Pâtes <b>BIO</b> et Râpé Yaourt <b>BIO</b> à la vanille Fruits <b>BIO</b> 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 !



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

### SCO V-lès-maguelone Végé - 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
MARDI	Betteraves en salade Risotto aux coquillettes <b>BIO</b> (végétarien) Fruits <b>BIO</b> de saison	Lasagnes de légumes du chef Camembert <b>BIO</b> Fruits <b>BIO</b> de saison	Samoussa de légumes Légumes façon wok Yaourt nature <b>BIO</b> Rocher au coco CHINOIS
MERCREDI	Sauce mexicaine végétarienne Riz camarguais <b>BIO</b> Coulommiers Fruits <b>BIO</b> de saison	Salade coleslaw Haricots rouges à la tomate Macaronis <b>BIO</b> Compote de Pommes <b>BIO</b>	Pois chiches <b>BIO</b> sauce curry Semoule <b>BIO</b> Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruits <b>BIO</b> de saison
JEUDI	Aiguillettes panée de blé et emmental Gratin de panais frais et pommes de terre Carré frais Compote de Pommes <b>BIO</b>	Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme) Feijo com arroz (végétarien) Bolo de fuba du chef CARNAVAL DE RIO	Salade de saison Galette de quinoa à la provençale Boulghour <b>BIO</b> Brie
VENDREDI	Carottes râpées au citron Curry de lentilles Semoule <b>BIO</b> Vache qui rit <b>BIO</b>	Céleri rémoulade Quenelles sauce béchamel Gratin de poireaux et pommes de terre Crème à la vanille	Chou Blanc Mayonnaise Pavé fromager 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 !

