

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 BIO  
Fruits BIO de saison

Galette végétale  
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

Lentilles à la 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  
Galette de quinoa à la provençale  
Brocolis persillés  
Mousse du chef à la noix de coco

JEUDI

Chou rouge frais BIO vinaigrette  
Haricots rouges à la tomate  
Tortis BIO et râpé  
Petit suisse BIO aromatisé

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

Dahl de lentilles corail  
Riz camarguais BIO  
Chanteneige BIO  
Fruits BIO de saison

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

VENDREDI

Céleri sauce cocktail  
Omelette nature  
Choux fleurs persillés  
Galette des Rois

Chou Blanc Mayonnaise  
Pois chiches BIO sauce curry  
Sémoule BIO  
Yaourt nature BIO

Salade coleslaw  
Nuggets végétal  
Gratin de navet frais BIO et Pommes de terre bêchamel  
Gâteau du chef au yaourt

Lentilles aux oignons  
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



Ingédients :

- 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 Végé - 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



 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  
Haricots rouges à la tomate  
Macaronis **BIO**  
Compote de Pommes **BIO**



Pois chiches **BIO** sauce curry  
Sémoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruits **BIO** de saison



JEUDI

Aiguillettes panée de blé et emmental  
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  
Galette de quinoa à la provençale  
Boulghour **BIO**  
Brie



 CARNAVAL DE RIO

VENDREDI

Carottes râpées au citron  
Curry de lentilles  
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  
Pavé fromager  
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