



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025

Menu Cap Val de Soane - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

Cordon bleu
Haricots verts BIO à l'ail
Frais du
Madeleine coquille pur beurre "Mistral"



*Salade verte
Mugel's végétal
Haricots verts BIO
Fruit de Saison*

Dahl de lentilles et carottes à la crème
de coco
Comté de la maison Benoit (39)
Fruit BIO de saison

Salade de bouillabaisse BIO
Filet de lieu sauce ciboulette
Epinards BIO à la crème
Fruit de saison



Betteraves BIO en salade
Sauté de boeuf aux oignons
Macaronis BIO
Fromage blanc BIO d'Adèle



Paupiette de veau sauce forestière
Semoule BIO
Camembert
Compote pomme framboise

Salade de blé à l'orientale
Poisson meunière
Chou romanesco à la crème
Fian chocolat

Sauté de Porc au Caramel
Riz cantonnais
Chantrelle BIO
Rocher au coco



Colombo de volaille
Choux fleurs persillés
Saint nectaire AOP
Compote de pommes BIO



Sauté de boeuf en daube
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Vache qui rit BIO
Tarte au flan

Salade iceberg
Tartiflette
Fruit de saison

Boulettes de boeuf sauce indienne
Haricots verts BIO persillés
Tomme grise d'Auvergne
Crème à la vanille



Omelette au coulis de tomate
Riz BIO
Cantal AOP
Flan vanille nappé caramel



Filet de poisson sauce crème
Carottes BIO de la légumerie de Dijon
Emmental BIO
Fruit BIO de saison

Carottes râpées BIO de la légumerie de Dijon
Steak haché au jus
Flageolets à l'ail
Compote pomme lactée du chef

Assortiment de Charcuterie *
Pommes vapeur BIO
Fromage à raclette
Compote pomme pêche



Celeri râpé BIO sauce fromage blanc
Filet de colin sauce citron
Purée de courges BIO
Galette des Rois



Poulet Gaston Gérard
Pommes pins
Yaourt nature BIO
Gâteau du chef aux myrtilles

Rôté de porc à la moutarde
Navets frais BIO et pommes de terre
bechamel
Fromage blanc nature
Gâteau du chef aux speculoos

Velouté de légumes du chef
Tortellinis ricotta sauce tomate
Fruit de saison

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

Préparation :
• Pincer les épinardes
• Ajouter l'assaisonnement
• Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
• Enfourner 15 min à 200°C

Ingédients :

- Epiluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel



CHIPS D'ÉPILUCHURES DE LÉGUMES

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 :

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL

DU CHEF

LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' DU 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Menu Cap Val de Soane - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Rosette
Rôti de volaille à la moutarde
Gratin de chou fleur BIO
Compote pomme abricot

Filet de poulet à la provençale
Semoule BIO
Vache picon
Fruit BIO de saison

Chili végétarien
Riz BIO
Munster AOP
Fruit de saison

1
2
3

MARDI

Sauté de boeuf aux olives
Carottes vichy
Mimolette
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

Quenelles BIO à la sauce tomate
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Emmental
Flan vanille

Taboulé
Filet de lieu sauce ciboulette
Carottes BIO de la légumerie de Dijon
Beignet au chocolat

1
2
3
4

MERCREDI

Omelette BIO du chef
Brocolis meunière
Petit suisse BIO aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Nuggets de volaille
Frites et ketchup
Bûche de chèvre
Ananas à la cannelle

Velouté de légumes BIO
Hachis parmentier du chef
Yaourt nature BIO

1
2
3

JEUDI

Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Purée de pommes de terre - BIO
Fromage blanc BIO d'Adèle
Fruit de saison

Potage dubarry
Cassoulet
Yaourt nature

Sauté de boeuf bourguignon
Boulognour BIO
Camenbert
Flan vanille nappé caramel

1
2
3

VENDREDI

Crêpe au fromage
Salade de pâtes
Crêpe au sucre
Fruit de saison goûter

Filet de colin sauce curry
Gratin de courges
Cancollette nature IGP
Tarte aux pommes

Rôti de Volaille à la Crème
Haricots verts BIO à l'ail
Fromage blanc BIO d'Adèle
Fruit de saison

1
2
3
4

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

Ingédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel



CHIPS D'ÉPLUCHURES
de légumes

RECETTE anti-gaspillage
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 :