

## MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

### Scolaire Bassan s/viande - Déjeuner

|          | Du 03 nov. au 09 nov.                                                                                                                                 | Du 10 nov. au 16 nov.                                                                                                                                 | Du 17 nov. au 23 nov.                                                                                                                                                                                                  | Du 24 nov. au 30 nov.                                                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | Betteraves en salade<br>Haricots rouges <b>BIO</b> à la tomate (mafé)<br>Riz camarguais <b>BIO</b><br>Vache qui rit <b>BIO</b><br>Fruit<br>VÉGÉTARIEN | Crêpe au fromage<br>Bâtonnet croustillant blé et carotte<br>Haricots verts <b>BIO</b> persillés<br>Lou mirabel<br>Fruit                               | Taboulé <b>BIO</b><br>Poisson pané et ketchup<br>Poêlée de légumes<br>Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé<br>Fruit                                                                                                       | Céleri sauce cocktail<br>Gratin de potiron et lentilles<br>Quinoa <b>BIO</b><br>Edam<br>Flan vanille nappé caramel<br>VÉGÉTARIEN             |
| MARDI    | Salade de perles marines<br>Omelette du chef<br>Petits pois et carottes au jus<br>Emmental<br>Flan chocolat                                           |                                                                                                                                                       | Salade de saison<br>Galette végétale<br>Gratin de crozets<br>Fruits <b>BIO</b> de saison<br>CROZIFLETTE                                                                                                                | Duo d'haricots en salade<br>Pois chiches aux légumes de couscous<br>Semoule <b>BIO</b><br>Coulommiers<br>Compote de poire                    |
| MERCREDI |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |
| JEUDI    | Salade de saison<br>Poisson pané et citron<br>Choux fleurs persillés<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Gâteau du chef au yaourt                          | Carottes râpées vinaigrette<br>Crique au Cantal<br>Epinards <b>BIO</b> à la béchamel et croûtons<br>Yaourt nature<br>Eclair au chocolat<br>VÉGÉTARIEN | Carottes râpées et coriande<br>Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches)<br>Riz camarguais <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Gâteau noix de coco du chef<br>FÊTE DES LANTERNES | Velouté de légumes du chef<br>Filet de lieu sauce aurore<br>Pommes de terre persillées<br>Yaourt nature sucré<br>Fruits <b>BIO</b> de saison |
| VENDREDI | Macédoine Mayonnaise<br>Pâtes à la mexicaine<br>Macaronis <b>BIO</b> et fromage râpé<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruits <b>BIO</b> de saison         | Salade de blé <b>BIO</b><br>Pavé fromager<br>Purée aux 3 légumes<br>Brie<br>Flan vanille nappé caramel                                                | Potage cressy<br>Filet de colin sauce julienne<br>Boulghour <b>BIO</b><br>Petit Moulé Nature<br>Crème au Praliné                                                                                                       | Salade coleslaw<br>Chili végétarien<br>Macaronis <b>BIO</b><br>Plateau de fromages<br>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 :

- 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

### Scolaire Bassan s/viande - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Salade de choux fleur vinaigrette  
Filet de colin sauce tomate  
Pommes noisettes  
Lou mirabel  
Crème au caramel



Potage crecy  
Ravioli ricotta épinards **BIO**  
Tomme de Lozère  
Fruit

Salade de blé **BIO** sauce tartare  
Saucisse végétale  
Purée aux 3 légumes  
Brie **BIO**  
Fruit



MARDI

Potage parmentier  
Hachis de lentilles HVE et patate douce  
Yaourt Nature  
Fruits **BIO** de saison



Salade de pois chiches marocaine  
Calamars à la romaine et citron  
Gratin de chou fleur **BIO**  
Emmental  
Compote pomme abricot



Salade coleslaw  
Pâtes à la mexicaine  
Riz camarguais **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Fruit



VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

MERCREDI

JEUDI

Betteraves en salade  
Blanquette de haricots blancs  
Coquillettes **BIO**  
Petit suisse sucré  
Fruits **BIO** de saison



Betteraves en salade  
Filet de colin basquaise  
Riz camarguais **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Fruit



Gougères au fromage  
Crumble de butternut et patate douce  
Pommes Duchesse  
Buche de Noël au chocolat  
Clémentine **BIO** et papillotes



NOËL

VENDREDI

Salade de saison  
Omelette aux fines herbes  
Gratin de poireaux et pommes de terre  
Yaourt nature sucré  
Gâteau du chef aux brisures d'oréo



Taboulé **BIO**  
Falafels **BIO**  
Carottes fraîches sautées  
Yaourt nature  
Fruit



Friand au fromage  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Haricots verts **BIO** persillés  
Mont lacauane  
Compote de poires **BIO**



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

#### 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