



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

Ville de Roanne - Menus pesco-végétariens

Du 10 mars au 16 mars

Du 17 mars au 23 mars

Du 24 mars au 30 mars

Du 31 mars au 06 avr.

LUNDI

Salade de pommes de terre fraîches
Pavé fromager
Brocolis frais **BIO** braisés
Meule d'Altermonts **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Macédoine mayonnaise du chef
Lasagnes de légumes mozzarella du chef
Saint nectaire AOP
Fruit **BIO** de saison

Radis et beurre
Galette végétale sauce tomate
Pommes noisettes
Pont L'Eveque AOP
Yaourt à boire **BIO** Mons

Salade de pois chiches marocaine
Risotto au fromage
Carottes fraîches **BIO** persillées
Livarot AOP
Ananas frais

MARDI

Terrine de légumes et mayonnaise du chef
Filet de poisson frais sauce corail
Riz **BIO** pilaf
Yaourt à boire **BIO** Mons
Gâteau marbré du chef
Crème anglaise

Salade verte **BIO**
Beignet de choux fleurs
Frites
Yaourt à boire **BIO** Mons
Tarte au chocolat du chef

Salade de perles
Poisson frais sauce citron
Petits pois
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Betteraves **BIO** vinaigrette moutarde à l'ancienne
Chili végétarien
Riz **BIO** créole
Saint nectaire AOP
Crème caramel (Ferme du Chambon)

MERCREDI

JEUDI

Céleri râpé et betterave **BIO** sauce cocktail
Omelette du chef
Pommes de terre fraîches à la vapeur
Cantal AOP
Compote du chef

Tarte surprise du chef aux haricots
Croq veggie au fromage
Chou fleur frais braisé
Brique de vache du Forez
Fruit **BIO** de saison

Salade mexicaine (salade verte, haricots rouges, maïs)
Galette à la mexicaine végétarienne
Riz créole
Fromage blanc **BIO** et coulis de mangues
Compote pommes bananes **BIO** du chef

Salade verte **BIO**
Lasagnes au saumon
Camembert
Praluline

EXPRESSION HARICOT

TEX MEX

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale
Comté AOP
Fruit de saison
Fromage râpé

Potage de légumes du chef
Poisson MSC pané frais et son citron
Carottes fraîches **BIO** persillées
Bûche du pilat
Semoule au lait nappé caramel du chef

Salade coleslaw locale
Omelette **BIO** du chef
Haricots verts persillés
Fourme d'Ambert AOP
Gâteau du chef framboise et speculoos

Oeufs durs mayonnaise du chef
Filet de poisson sauce basilic
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature **BIO**
Tarte du chef au citron

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 !



Ville de Roanne - Menus pesco-végétariens

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de blé **BIO**
 Quenelles **BIO** à la béchamel
 Epinards branches **BIO** béchamel
 Petite tomme **BIO** du Trièves
 Fruit **BIO** de saison



Taboulé
 Nuggets végétal sauce tomate
 Petits pois et carottes au jus
 Comté AOP
 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Terrine de légumes et mayonnaise du chef
 Filet de poisson frais sauce aïoli
 Légumes frais en aïoli
 Faisselle **BIO**
 Tarte pomme rhubarbe du chef



Carottes râpées **BIO**
 Tarte aux légumes du chef
 Purée de pommes de terre fraîches **BIO**
 Saint nectaire AOP
 Compote **BIO**



MERCREDI

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
 Couscous végétal (semoule, pois chiches, légumes)
 Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
 Yaourt à boire **BIO** Mons
 Fruit **BIO** de saison



Salade verte fraîche, croûtons et fromage
 Macaronis au saumon
 Brie **BIO**
 Crème vanille du chef



VENDREDI

Quiche aux poireaux du chef
 Sauce carbonara au poisson
 Spaghetti **BIO**
 Carré du Trièves **BIO**
 Compote **BIO** du chef
 Fromage râpé



Concombre au fromage blanc
 Cubes de colin MSC sauce tomate
 Flageolets au jus
 Faisselle **BIO**
 Gâteau de Pâques du chef
 Oeufs de Pâques



PAQUES

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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

