



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

Ville de Roanne - Menus traditionnels

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
Sauté de boeuf RAV aux oignons
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
Sauté de porc au jus
Pommes noisettes
Pont L'Evêque AOP
Yaourt à boire **BIO** Mons



Salade de pois chiches marocaine
Aiguillettes de poulet au jus (local)
Carottes fraîches **BIO** persillées
Livarot AOP
Ananas frais



MARDI

Saucisson sec et beurre
Filet de poisson frais sauce corail
Riz **BIO** pilaf
Yaourt à boire **BIO** Mons
Gâteau marbré du chef
Crème anglaise



Salade verte **BIO**
Steak haché RAV Roannais au jus
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
Rôti de porc à la moutarde (local)
Pommes de terre fraîches à la vapeur
Cantal AOP
Compote du chef



Tarte surprise du chef aux haricots
Sauté de boeuf RAV sauce forestière
Chou fleur frais braisé
Brique de vache du Forez
Fruit **BIO** de saison



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



Salade verte **BIO**
Lasagnes à la bolognaise du chef (boeuf race à viande, local)
Camembert
Praluline



EXPRESSION HARICOT

TEX MEX

VENREDI

Salade verte **BIO**
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
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



Pâté en croûte et cornichons
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 !





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

Pâté de campagne et comichon
 Filet de poisson frais sauce aïoli
 Légumes frais en aïoli
 Faisselle **BIO**
 Tarte pomme rhubarbe du chef



Carottes râpées **BIO**
 Sauté de veau au jus
 Purée de pommes de terre fraîches **BIO**
 Saint nectaire AOP
 Compote **BIO**



MERCREDI

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
 Sauté de poulet sauce tomate
 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



VENREDI

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



Concombre au fromage blanc
 Sauté d'agneau **BIO** au jus
 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 !

