

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Lissieu menu sans viande - Déjeuner

Du 31 août au 06 sept.

Du 07 sept. au 13 sept.

Du 14 sept. au 20 sept.

Du 21 sept. au 27 sept.

LUNDI

Rougail de poisson
Haricots beurre à la provençale
Purée de pommes de terre
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes bananes

Nuggets végétal
Brocolis à la béchamel
Purée de pommes de terre
Camembert
Flan vanille nappé caramel

Filet de lieu sauce ciboulette
Pâtes **BIO**
Printanière de légumes
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit

MARDI

Poisson pané
Frites
Petits pois au jus
Tartare ail et fines herbes
Purée de Pommes **BIO**
Ketchup (dosette)

RENTREE

Boulette végétale **BIO** à l'italienne
Ratatouille du chef
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit

Poisson façon Fish'n (chips)
Epinards hachés à la crème
Semoule **BIO**
Mimolette
Fruit **BIO** de saison

Quenelles **BIO** sauce blanche
Courgettes persillées
Riz **BIO**
Cantal AOP
Purée pomme fraise

MERCREDI

JEUDI

Pastèque
Carbonara végétale **BIO**
Choux fleurs persillés
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon

Lasagnes ricotta épinards
Carottes **BIO** à la crème **BIO**
Saint nectaire AOP
Fruit

Lasagnes de légumes
Champignons persillés
Fromage fondu le carré
Raisin (sous réserve)

Poisson pané
Légumes façon wok
Pommes campagnardes
Vache picon
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Croq veggie à la tomate
Coquillettes **BIO**
Courgettes persillées
Emmental **BIO**
Fruit

Calamars à la romaine
Courgettes fraîches **BIO**
Petits pois au jus
Petit suisse sucré
Gâteau noix de coco du chef

Filet de poisson sauce tomate cumin coriandre
Boulghour **BIO**
Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce)
Yaourt à la figue (Ferme Désiris)
Salade d'oranges

Curry de légumes et Pois chiches
Duo de haricots beurre et verts
Semoule **BIO**
Yaourt aromatisé
Gâteau du chef aux pépites de chocolat

ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE

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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Lissieu menu sans viande - Déjeuner

Du 28 sept. au 04 oct.

Du 05 oct. au 11 oct.

Du 12 oct. au 18 oct.

LUNDI

Pavé fromager
Lentilles au jus
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Emmental **BIO**
Crème noisette HVE (Ferme du Chambon)

Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes **BIO**
Pommes de terre **BIO** vapeur
Yaourt nature **BIO**
Fruit



Poisson sauce crème poivrons rouges
Poêlé de haricots verts et champignons
Purée de patate douce
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit
Coulis de mangues



SEMAINE DU GOÛT

MARDI

Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Semoule **BIO**
Fromage les Fripons
Fruit



Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Légumes façon wok
Riz à la piperade
Edam
Compote pomme abricot



Haricots rouges sauce beurre cacahuète
Carottes **BIO** persillées
Frites
Tartare cernoix
Compote pomme coing



SEMAINE DU GOÛT

MERCREDI

JEUDI

Macaronis à la carbonara végétale **BIO**
Haricots verts à l'ail
Yaourt nature
Fruit



Filet de colin à l'estragon
Gnocchis
Petits pois au jus
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Tarte au flan



Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt aromatisé
Gâteau choco noisette du chef



SEMAINE DU GOÛT

VENREDI

Filet de poisson sauce basquaise
Purée de courges et pommes de terre
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Compote pommes cassis



Lasagnes de légumes
Brocolis **BIO** persillés
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



Boulettes de blé façon thaï
Champignons persillés
Poêlée de pommes de terre et épinards persillés
Mimolette
Crème caramel (Ferme du Chambon)



SEMAINE DU GOÛT

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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS