



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 AVRIL 2024 AU 05 MAI 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 29 avril au 05 mai

LUNDI

Salade d'haricots beurre  
 Salade de brocolis **BIO**  
 Cappelletti ricotta épinards sauce crème  
 Yaourt nature **BIO**  
 Petit suisse sucré  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



MARDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
 Salade verte  
 Chipolatas au jus  
 //Pavé fromager  
 Lentilles au jus  
 Bûche du pilat  
 Saint paulin **BIO**  
 Compote de pommes **BIO**



MERCREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
 Concombre vinaigrette  
 Sauté de boeuf VBF aux 4 épices  
 //Filet de colin sauce citron  
 Potatoes  
 Camembert  
 Verchicors **BIO**  
 Crème à la vanille



JEUDI

Pamplemousse rose  
 Tomates fraîches **BIO** rondelle  
 Omelette **BIO**  
 Poêlée de courgettes fraîches persillées  
 Fromage blanc **BIO**  
 Yaourt aromatisé  
 Eclair au chocolat



VENDREDI

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 !

// alternative sans porc, sans viande  
 SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 06 MAI 2024 AU 12 MAI 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 06 mai au 12 mai

LUNDI

Maïs **BIO** en salade  
 Salade de perles  
 Calamar à la romaine  
 Julienne de légumes  
 Petit suisse aromatisé  
 Yaourt nature **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



MARDI

Radis et beurre  
 Salade iceberg  
 Jambon blanc  
*//Oeufs durs à la piperade*  
 Purée de pommes de terre  
 Emmental  
 Saint nectaire  
 Crème caramel (Ferme du Chambon)



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 13 MAI 2024 AU 19 MAI 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Tomate à la croque  
 Pizza au fromage  
 Chips  
 Chanteneige **BIO**  
 Fromage fondu le carré  
 Crème onctueuse au chocolat  
 Flan vanille



MARDI

Saucisson à l'ail  
 Salade verte **BIO**  
 Lasagnes bolognaise  
 //Lasagnes ricotta épinards  
 Fromage blanc (ferme du Chambon)  
 Petit suisse aromatisé  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



MERCREDI

Pamplemousse rose  
 Filet de poisson sauce crème  
 Coquillettes **BIO**  
 Coulommiers  
 Purée pomme fraise



JEUDI

Crêpe au fromage  
 Oeuf dur mayonnaise  
 Beignet de salsifis  
 Ratatouille du chef  
 Cantal AOP  
 Mimolette  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



VENDREDI

Concombres frais façon Tzatziki  
 Salade coleslaw **BIO**  
 Cheesburger  
 //Fishburger  
 Pommes noisette  
 Petit suisse sucré  
 Philadelphia  
 Brownies du chef



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 !







MENUS '4 SAISONS' | DU 20 MAI 2024 AU 26 MAI 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade  
Salade de haricots verts



Aiguillette de poulet au romarin  
Lentilles au jus  
Petit suisse sucré  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



MARDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Hachis parmentier  
*//Brandade de poisson*  
P'tit cottentin nature  
Compote pomme abricot



MERCREDI

Maïs **BIO** en salade  
Taboulé  
Filet de poisson meunière  
Epinards hachés **BIO**  
Bûchette mélangée  
Verchicors **BIO**  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



JEUDI

Salade de pâtes **BIO**  
Salade de pois chiches marocaine  
Tarte au fromage  
Courgettes fraîches à la béchamel  
Camembert  
Mimolette  
Tarte basque



VENDREDI

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 !

*//alternative sans porc, sans viande*  
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 27 MAI 2024 AU 02 JUIN 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 27 mai au 02 juin

LUNDI

Céleri râpé sauce cocktail  
 Salade verte **BIO**  
 Jambon blanc  
*//Oeufs durs à la piperade*  
 Purée de pommes de terre  
 Fromage bleu **BIO**  
 Gouda  
 Compote de pommes **BIO**



MARDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
 Radis et beurre  
 Boulettes de boeuf sauce indienne  
*//Curry de poisson à l'indienne*  
 Pâtes **BIO**  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Tomme blanche  
 Flan vanille



MERCREDI

Salade de lentilles aux épices  
 Filet de lieu sauce ciboulette  
 Carottes fraîches aux petits oignons  
 Bûche du pilat  
 Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Salade verte  
 Salade de riz **BIO**  
 Poisson pané  
 Petits pois au jus  
 Camembert  
 Saint nectaire  
 Gâteau du chef aux pommes



VENDREDI

Pastèque  
 Tomates fraîches **BIO** rondelle  
 Chili sin carne  
 Riz **BIO**  
 Fromage blanc aromatisé  
 Yaourt de la ferme du Chambon  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit 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 :

- 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 !

//alternative sans porc, sans viande  
 SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 03 JUIN 2024 AU 09 JUIN 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 03 juin au 09 juin

LUNDI

Concombre à la ciboulette  
Salade iceberg  
Estouffade de boeuf à la niçoise  
*//Pois chiches et légumes couscous*  
Semoule **BIO**  
Edam  
Verchicors **BIO**



MARDI

Compote de pommes bananes  
Betteraves en salade  
Gaspacho  
Rôti de porc mayonnaise *//Œuf dur mayonnaise*  
Pommes de terre en salade  
Fromage blanc (ferme du Chambon)  
Yaourt aromatisé  
Fruit **BIO** de saison  
Fruit de saison



MERCREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Carry de porc \*  
*//Boulettes de blé façon thaï*  
Epinards hachés à la crème  
Petit suisse sucré  
Beignet aux pommes



JEUDI

Melon jaune  
Pastèque  
Macaroni **BIO** à la bolognaise  
*//Lasagnes de légumes*  
Tartare nature  
Tomme grise d'Auvergne  
Crème chocolat (ferme du Chambon)  
Flan vanille nappé caramel  
Salade de lentilles aux échalotes



VENDREDI

Taboulé **BIO** du chef  
Filet de poisson sauce tomate basilic  
Ratatouille du chef  
Brie  
Camembert **BIO**  
Fruit de saison  
Fruit de saison n°2



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 !

//alternative sans porc, sans viande  
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*







MENUS '4 SAISONS' | DU 10 JUIN 2024 AU 16 JUIN 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Melon  
 Pastèque **BIO**  
 Nugget's de volaille  
 //Pavé fromager  
 Pommes vapeur **BIO** et beurre  
 Coulommiers  
 Fromage fondu le carré  
 Crème à la vanille / Crème pralinée  
 Salade verte **BIO**



MARDI

Tomate à la croque  
 Filet de poisson meunière  
 Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Saint paulin  
 Fruit **BIO** de saison  
 Fruit de saison



MERCREDI

Concombre **BIO** en salade  
 uenelles **BIO** sauce aurore  
 Haricots verts persillés  
 Morbier  
 Compote de pommes



JEUDI

Betteraves **BIO** en salade  
 Macédoine mayonnaise  
 Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)  
 Riz **BIO**  
 Bûchette mélangée  
 Saint nectaire  
 Compote pommes cassis  
 Fruit de saison



VENDREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
 Pamplemousse rose  
 Rôti de Volaille Froid et Ketchup  
 //Oeuf dur mayonnaise  
 Salade de pâtes  
 Yaourt **BIO** à la vanille  
 Yaourt nature  
 Gâteau aux pépites de chocolat du chef



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 !

//alternative sans porc, sans viande  
 SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





MENUS '4 SAISONS' | DU 17 JUN 2024 AU 23 JUN 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

LUNDI

Salade de perles  
 Taboulé **BIO** du chef  
 Boulettes d'agneau sauce tomate  
 //Crêpe au fromage  
 Petits pois et carottes au jus  
 Yaourt aromatisé  
 Yaourt de la ferme du Chambon



Cocktail de fruits  
 Melon

MARDI

Pastèque  
 Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco  
 Chanteneige **BIO**  
 Vache picon  
 Flan chocolat  
 Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Salade de pommes de terre  
 Sauté de volaille au paprika  
 //Filet de poisson sauce paprika  
 Courgettes fraîches à la béchamel  
 Camembert  
 Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Carottes râpées vinaigrette  
 Salade verte **BIO**  
 Thon mayonnaise  
 Salade niçoise  
 Fromage blanc **BIO**  
 Petit suisse sucré  
 Tarte au flan



VENDREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
 Concombre vinaigrette  
 Chipolatas au jus  
 //Nuggets végétal  
 Purée de pommes de terre  
 Edam  
 Emmental **BIO**  
 Crème onctueuse au chocolat



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 !

//alternative sans porc, sans viande  
 SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*







MENUS '4 SAISONS' | DU 24 JUN 2024 AU 30 JUN 2024 |

Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 24 juin au 30 juin

LUNDI

Courgettes fraîches râpées vinaigrette  
 Radis et beurre  
 Moules à la crème  
 Potatoes  
 Edam  
 Petit Moulé Nature  
 Compote pommes cassis  
 Purée de pommes abricots **BIO**



MARDI

Salade de pois chiches marocaine  
 Roulade de volaille  
 Aiguillettes de poulet sauce curry  
 //Tortillas pomme de terre et oignons  
 Ratatouille du chef  
 Bûchette mélangée  
 Fourme d'Ambert AOP  
 Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Melon jaune  
 Macaroni **BIO** à la carbonara  
 //Galette végétale tomate mozzarella  
 et Pâtes **BIO**  
 Petite tomme **BIO** du Trièves  
 Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Salade verte **BIO**  
 Tomate à la Ciboulette  
 Moquecca de poisson à la brésilienne  
 Riz **BIO**  
 Fromage blanc **BIO**  
 Petit suisse sucré  
 Ananas frais  
 Fruit de saison



VENREDI

Betteraves en salade  
 Pavé fromager  
 Carottes fraîches sautées  
 Yaourt aromatisé  
 Yaourt nature **BIO**  
 Gâteau au yaourt du chef



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 !

//alternative sans porc, sans viande

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





Chaponnay SELF - Déjeuner

Du 01 juillet au 07 juillet

LUNDI

Salade de pépinettes

Taboulé **BIO** du chef

Pizza au fromage

Salade de haricots verts

Fromage blanc nature

Yaourt de la ferme du Chambon

Fruit **BIO** de saison

Fruit de saison



MARDI

Carottes râpées vinaigrette

Salade verte **BIO**

Sauté de boeuf VBF aux 4 épices

//Pané de blé fromage et épinards

Lentilles au jus

Emmental **BIO**

Tomme grise d'Auvergne

Compote de pommes



MERCREDI

Concombre frais **BIO** vinaigrette

Filet de poisson aux épices tandoori

Pommes de terre persillées

Carré du Trièves

Crème caramel (Ferme du Chambon)



JEUDI

Macédoine mayonnaise

Salade de riz **BIO**

Calamar à la romaine

Aubergines et courgettes fraîches provençale

Petit suisse **BIO** aromatisé

Petit suisse sucré

Gâteau basque



VENDREDI

Tomate à la croque

Hot dog volaille

//Hot-fish

Chips

Petit Filou tubes

Madeleine

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 !

//alternative sans porc, sans viande  
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*

