

- Nom de la cuisine : Longvic-Menu
- Code comptable : D0366-7334
- Date début : 05 mai 2025
- Date fin : 06 juillet 2025
- Nom de la société : Ecole Jean Moulin
- Mail de la société : \*\*\*
- Nom du menu : Menu Cap Val de Saône - Déjeuner



MENUS '4 SAISONS' | DU 05 MAI 2025 AU 01 JUIN 2025 |

Menu Cap Val de Saône - Déjeuner

Du 05 mai au 11 mai

Du 12 mai au 18 mai

Du 19 mai au 25 mai

Du 26 mai au 01 juin

LUNDI

Calamars à la romaine  
Julienne de légumes  
Emmental  
Fruits **BIO** de saison



Rôti de porc sauce barbecue  
Salade de riz du chef  
Mimolette  
Margotine noisette cacao "Mistral"



Quenelles sauce blanche  
Riz créole  
Comté de la maison Benoit (39)  
Cocktail de fruits



Jambon blanc  
Purée de pommes de terre  
Gouda  
Compote de Pommes **BIO**



REPAS FROID

MARDI

Salade verte **BIO**  
Jambon blanc  
Purée de pommes de terre  
Crème au Caramel



Pavé fromager  
Ratatouille du chef  
Coulommiers  
Fruits **BIO** de saison



Betteraves **BIO** en salade  
Steak haché au jus  
Gnocchi sauce tomate  
Yaourt **BIO** d'Adelle



Radis à croquer sauce fromage blanc ciboulette  
Boulettes de boeuf sauce indienne  
Torti **BIO**  
Flan vanille



MERCREDI

Dips de carottes sauce fromage blanc  
Sauté de volaille sauce forestière  
Riz **BIO**  
Compote pomme fraise



Filet de poisson sauce crème  
Coquillettes **BIO**  
Cantal  
Purée pomme fraise



Sauté de boeuf à la provençale  
Pommes de terre rissolées  
Saint paulin  
Compote pomme abricot



Emincé de dinde au thym et citron  
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon  
Bûche du pilat  
Fruits **BIO** de saison



JEUDI

Lasagnes bolognaise  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison



Poisson meunière  
Epinards **BIO** et croûtons  
Saint nectaire  
Fruit de saison



VENDREDI

Paupiette de veau au jus  
Haricots verts **BIO** persillés  
Chanteneige **BIO**  
Fruits **BIO** de saison



Cheesburger  
Frites  
Yaourt aromatisé  
Cookies du chef



Colombo de volaille  
Courgettes fraîches à la provençale  
Crème anglaise  
Brownies d'anniversaire du chef



AMERICAIN

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 02 JUIN 2025 AU 29 JUIN 2025

Menu Cap Val de Saône - Déjeuner

Du 02 juin au 08 juin

Du 09 juin au 15 juin

Du 16 juin au 22 juin

Du 23 juin au 29 juin

LUNDI

Club fromager  
Chips  
Compote pomme abricot  
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

REPAS FROID

Boulettes d'agneau sauce tomate  
Petits pois et carottes  
Fromage blanc BIO d'Adèle  
Fruit de saison

Emincé de dinde au curry  
Ratatouille du chef  
Fourme d'Ambert AOP  
Fruits BIO 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 !



MARDI

Pastèque  
Macaroni BIO à la bolognaise  
Crème dessert BIO chocolat d'Adelle

Filet de poisson sauce corail  
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre  
Carré frais  
Fruit de saison

Pastèque  
Beignet de salsifis  
Lentilles mijotées aux oignons  
Flan vanille nappé caramel

Salade de tomates au basilic  
Moules à la crème  
Frites  
Compote de pomme cassis

MERCREDI

Carottes râpées BIO de la légumerie de Dijon  
Carry de porc \*  
Epinards hachés à la crème  
Beignet aux pommes

Quenelles BIO sauce aurore  
Semoule BIO  
Saint paulin BIO  
Compote de pommes

Sauté de volaille au paprika  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Camembert  
Fruits BIO de saison

Melon  
Macaronis BIO à la carbonara  
Flan vanille nappé caramel

JEUDI

Oeuf BIO mayonnaise  
Salade de pommes de terre  
Yaourt nature BIO  
Fruit de saison

Picoussel sauce tomate  
Riz créole  
Saint nectaire  
Fruits BIO de saison

Salade verte BIO  
Poisson à l'aïoli  
Salade niçoise  
Tarte au flan

Pois carrés BIO sauce tomate aux épices douces  
Riz BIO  
Ananas frais  
Milkshake fraise

REPAS FROID

ETE

VENDREDI

Filet de poisson aux herbes de Provence  
Ratatouille du chef  
Tartare nature  
Fruit de saison

Rôti de volaille froid  
Salade de pâtes  
Petit suisse sucré  
Cake d'anniversaire du chef tout choco!

Concombre à la ciboulette  
Chipolatas au jus  
Pommes vapeur  
Crème à la vanille

Betteraves vinaigrette  
Crique au cantal  
Carottes BIO de la légumerie de Dijon  
Clafoutis du chef aux cerises

REPAS FROID

EXPRESSION CERISE

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*



Menu Cap Val de Saône - Déjeuner

Du 30 juin au 06 juil.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef  
Pizza au fromage  
Salade verte (accompagnement)  
Fruit de saison



REPAS FROID

MARDI

Sauté de boeuf VBF aux 4 épices  
Lentilles mijotées aux oignons  
Tomme grise d'Auvergne  
Compote de pommes



MERCREDI

Concombres frais **BIO** ciboulette  
Filet de poisson aux épices tandoori  
Pommes de terre persillées  
Crème au Caramel



JEUDI

Hot dog  
Chips  
Petit Filou tubes  
Madeleine longues pur beurre "Mistral"



VACANCES

VENDREDI

Macédoine Mayonnaise  
Raviolis  
Petit suisse **BIO** aromatisé



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 !

