



MENUS '4 SAISONS' | DU 20 FÉVRIER 2023 AU 09 AVRIL 2023 |

Vaulx en Velin - Menu scolaire Self

Du 20 février au 26 février

LUNDI

Tortellini épinards sauce provençale  
Bûchette mélangée  
Verchicors **BIO**  
Fruit de saison



MARDI

Calamar à la romaine  
Petits pois **BIO** au jus  
Petits pois et carottes au jus  
Fromage blanc sucré  
Yaourt nature **BIO**  
Beignet aux pommes



MERCREDI

JEUDI

Betteraves **BIO** en salade  
Salade d'haricots beurre  
Sauté de bœuf au jus / Bolognaise végétale **BIO**  
Farfalles  
Petit suisse sucré  
Velouté fruits mixé



VENDREDI

Filet de poisson sauce tomate basilic  
Semoule  
Semoule aux petits légumes  
Emmental  
Tomme grise d'Auvergne  
Compote de pommes **BIO**  
Purée pomme fraise



## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 FÉVRIER 2023 AU 09 AVRIL 2023 |

Vaulx en Velin - Menu scolaire Self

Du 27 février au 05 mars

LUNDI

Jambon de volaille / Filet de colin sauce crème  
 Pommes de terre persillées  
 Purée de pommes de terre  
 Chanteneige **BIO**  
 Fromage fondu de Brebis  
 Fruit de saison



MARDI

Pavé fromager  
 Riz aux petits légumes  
 Riz **BIO** à la tomate  
 Cantal AOP  
 Saint nectaire  
 Compote de pommes  
 Purée de pommes bananes **BIO**



MERCREDI

JEUDI

Chou blanc frais mayonnaise  
 Salade verte **BIO**  
 Roulé au fromage  
 Epinards branches persillés  
 Epinards hachés à la crème  
 Gâteau basque



VENREDI

Velouté de potiron du chef  
 Lasagnes ricotta épinards / Raviolis au saumon sauce tomate  
 Flan chocolat  
 Flan vanille nappé caramel **BIO**



## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

- L'eau
- Les céréales
- Les fruits et légumes
- Les laitages
- La viande, le poisson, les œufs
- Les matières grasses
- Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 FÉVRIER 2023 AU 09 AVRIL 2023 |

Vaulx en Velin - Menu scolaire Self

Du 06 mars au 12 mars

LUNDI

Filet de poisson MSC sauce aigre douce  
Légumes façon wok  
Légumes façon wok et nouilles  
Carré du Trièves **BIO**  
Fromage les Fripons  
Rocher au coco



MARDI

Salade de boulghour **BIO**  
Salade de riz  
Omelette nature  
Haricots verts à l'ail  
Haricots verts à la tomate  
Velouté nature  
Yaourt nature **BIO**



MERCREDI

JEUDI

Salade de perles Alpina Savoie  
Taboulé  
Poisson pané  
Carottes sautées aux oignons  
Poêlée multicolore  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Yaourt aromatisé



VENREDI

Chickenwings / Nuggets végétal  
Potatoes  
Crème au Caramel  
Crème dessert **BIO**  
Fruit de saison  
Ketchup (dosette)



## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 FÉVRIER 2023 AU 09 AVRIL 2023 |

Vaulx en Velin - Menu scolaire Self

Du 13 mars au 19 mars

LUNDI

Salade de lentilles aux échalotes  
Salade de pommes de terre  
Oeufs durs béchamel  
Epinards branches persillés  
Epinards hachés **BIO**  
Flan chocolat  
Flan vanille nappé caramel



MARDI

Cordon bleu / Filet de colin sauce julienne  
Printanière de légumes  
Purée aux 3 légumes  
Chanteneige **BIO**  
Vache picon  
Compote pommes cassis



MERCREDI

JEUDI

Salade verte  
Sauté de bœuf au jus / Filet de colin sauce citron  
Duo de haricots beurre et verts  
Haricots verts **BIO** persillés  
Tarte au flan



VENREDI

Velouté de petits pois  
Raviolis ricotta épinards sauce verte  
Kiwi

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 FÉVRIER 2023 AU 09 AVRIL 2023 |

Vaulx en Velin - Menu scolaire Self

Du 20 mars au 26 mars

LUNDI

Boulghour en salade  
Taboulé **BIO** du chef  
Pavé fromager  
Carottes persillées  
Poêlée de légumes frais **BIO** (carottes, navets)  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Blanquette de poisson  
Riz **BIO**  
Riz **BIO** à la tomate  
Carré du Trièves  
Saint paulin  
Compote de pommes  
Compote pomme framboise



MERCREDI

JEUDI

Pamplemousse rose  
Salade verte  
Aiguillettes de poulet sauce curry / Omelette au coulis de tomate  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Torti **BIO**  
Crème à la vanille  
Crème onctueuse au chocolat



VENREDI

Filet de colin sauce citron  
Brocolis **BIO** persillés  
Gratin de brocolis **BIO**  
Fromage blanc sucré  
Yaourt aromatisé  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 FÉVRIER 2023 AU 09 AVRIL 2023 |

Poisson pané

Frites

Gouda

Tomme grise d'Auvergne

Compote de pommes

Purée de pommes bananes **BIO**



Chou blanc frais **BIO** vinaigrette

Salade coleslaw

Bolognaise végétale **BIO**

Macaroni

Pâtes tricolores

Flan chocolat

Flan vanille



Mais en salade

Salade de perles Alpina Savoie

Filet de colin sauce 4 épices

Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)

Poêlée de légumes **BIO**

Fromage blanc sucré

Yaourt nature **BIO**



Carottes **BIO** râpées vinaigrette

Salade verte

Paupiette de veau au jus / Oeufs durs piperade

Haricots blancs à la tomate

Lentilles **BIO**

Petit suisse **BIO** aromatisé

Yaourt aromatisé





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 FÉVRIER 2023 AU 09 AVRIL 2023 |

Vaulx en Velin - Menu scolaire Self

Du 03 avril au 09 avril

LUNDI

Aiguillettes de poulet au thym / Filet de lieu sauce ciboulette  
Pommes noisettes  
Purée de pommes de terre  
Emmental  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Boulghour en salade  
Salade de pépinettes  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Poêlée de légumes  
Ratatouille  
Velouté fruits mixé  
Yaourt nature



MERCREDI



JEUDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
Cubes de saumon sauce aurore  
Farfalles  
Semoule **BIO** safranée  
Crème à la vanille  
Crème au Caramel



VENREDI

Filet de poisson sauce crème  
Flageolets au jus  
Haricots blancs à la tomate  
Petit suisse sucré  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau de Pâques Maison  
Oeufs de Pâques en chocolat



## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau  
Les céréales  
Les fruits et légumes  
Les laitages  
La viande, le poisson, les œufs  
Les matières grasses  
Les sucreries

