

## MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 7 SEPTEMBRE 2025 |

### Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                             | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                             | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef       | <b>Déjeuner</b><br>Salade de pommes de terre<br>Filet de poisson sauce tomate basilic<br>Jeunes carottes au jus<br>Tartare ail et fines herbes<br>Fruits <b>BIO</b> de saison |
|          | Goûter                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                        |
| MARDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef            | <b>Déjeuner</b><br>Sauté de volaille (français)<br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef         | <b>Déjeuner</b><br>Concombre vinaigrette<br>Tajine de poulet au citron (français)<br>Semoule <b>BIO</b> safranée<br>Tomme du Trièves<br>Compote pomme banane du chef          |
|          | Goûter                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                        |
| MERCREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef         | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef | <b>Déjeuner</b><br>Salade de riz<br>Blanquette de poisson<br>Haricots verts <b>BIO</b> à l'ail<br>Cantal AOP<br>Fruit de saison                                               |
|          | Goûter                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                        |
| JEUDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Sauté de bœuf nature<br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef      | <b>Déjeuner</b><br>Pastèque<br>Sauté de bœuf au jus<br>Coquillettes <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef                            |
|          | Goûter                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                        |
| VENDREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de courgettes fraîches<br>Compote pomme banane du chef            | <b>Déjeuner</b><br>Omelette nature fraîche<br>Purée de courgettes fraîches<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef              | <b>Déjeuner</b><br>Macédoine vinaigrette<br>Omelette fraîche sauce tomate<br>Poêlée de courgettes fraîches persillées<br>Emmental <b>BIO</b><br>Fruit de saison               |
|          | Goûter                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                        |

#### 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 8 SEPTEMBRE 2025 AU 14 SEPTEMBRE 2025 |

### Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                             | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                                     | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de brocolis <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef               | <b>Déjeuner</b><br>Sauté de bœuf nature<br>Purée de brocolis <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                            | <b>Déjeuner</b><br>Carottes râpées <b>BIO</b><br>Goulash hongrois<br>Purée de pommes de terre<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                              |
|          | <b>Goûter</b>                                                                              | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                       |
| MARDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Salade de perles<br>Rougail de poisson<br>Ratatouille du chef<br>Chanteneige <b>BIO</b><br>Fruit de saison                                                       |
|          | <b>Goûter</b>                                                                              | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                       |
| MERCREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée d'haricots beurre<br>Compote pomme banane du chef                 | <b>Déjeuner</b><br>Emincé de volaille label rouge nature<br>Purée d'haricots beurre<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef             | <b>Déjeuner</b><br>Melon vert<br>Emincé de Volaille à la Crème (français)<br>Haricots blancs à la tomate<br>Petite tomme <b>BIO</b> du Trièves<br>Compote pomme banane du chef      |
|          | <b>Goûter</b>                                                                              | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                       |
| JEUDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef         | <b>Déjeuner</b><br>Oeuf dur <b>BIO</b><br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                       | <b>Déjeuner</b><br>Betteraves <b>BIO</b> en salade<br>Oeufs durs <b>BIO</b> piperade<br>Boulghour <b>BIO</b><br>Saint nectaire AOP<br>Fruit de saison                               |
|          | <b>Goûter</b>                                                                              | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                       |
| VENDREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de courgettes <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef  | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de courgettes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle<br>Filet de poisson sauce paprika<br>Petits pois au jus<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef |
|          | <b>Goûter</b>                                                                              | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                       |

#### 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
- 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 15 SEPTEMBRE 2025 AU 21 SEPTEMBRE 2025 |

Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                         | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                                  | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | Déjeuner<br>Purée de navets<br>Compote pomme banane du chef                            | Déjeuner<br>Omelette <b>BIO</b><br>Purée de navets<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef                                           | Déjeuner<br>Taboulé <b>BIO</b> du chef<br>Omelette <b>BIO</b><br>Brocolis à la béchamel<br>Camembert<br>Fruit de saison                                                                            |
|          | Goûter                                                                                 | Goûter                                                                                                                                                                                          | Goûter                                                                                                                                                                                             |
| MARDI    | Déjeuner<br>Purée de courgettes <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef     | Déjeuner<br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de courgettes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef      | Déjeuner<br>Salade de pommes de terre<br>Filet de poisson MSC sauce pesto<br>Poêlée de courgettes fraîches persillées<br>Mimolette<br>Fruits <b>BIO</b> de saison                                  |
|          | Goûter                                                                                 | Goûter                                                                                                                                                                                          | Goûter                                                                                                                                                                                             |
| MERCREDI | Déjeuner<br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                   | Déjeuner<br>Sauté de bœuf nature<br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                                 | Déjeuner<br>Salade de haricots verts<br>Sauté de bœuf au jus<br>Torti <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruit de saison                                                                    |
|          | Goûter                                                                                 | Goûter                                                                                                                                                                                          | Goûter                                                                                                                                                                                             |
| JEUDI    | Déjeuner<br>Purée carottes fraîches <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | Déjeuner<br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée carottes fraîches <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | Déjeuner<br>Duo de céleri <b>BIO</b> et carottes <b>BIO</b> rémoulade<br>Filet de colin sauce provençale<br>Boulghour <b>BIO</b><br>Fromage fondu le carré<br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef |
|          | Goûter                                                                                 | Goûter                                                                                                                                                                                          | Goûter                                                                                                                                                                                             |
| VENDREDI | Déjeuner<br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef            | Déjeuner<br>Sauté de volaille (français)<br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef                  | Déjeuner<br>Pico de gallo (tomates, oignons, coriandre, citron)<br>La mole poblano (volaille en sauce) français<br>Riz <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef      |
|          | Goûter                                                                                 | Goûter                                                                                                                                                                                          | Goûter                                                                                                                                                                                             |

### 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
- 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 22 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

### Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                          | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                                   | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Salade de boulghour <b>BIO</b><br>Filet de lieu sauce ciboulette<br>Duo de haricots beurre et verts<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruit de saison                            |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    |
| MARDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de choux fleurs <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef        | <b>Déjeuner</b><br>Omelette nature<br>Purée de choux fleurs <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                           | <b>Déjeuner</b><br>Salade de blé au pistou<br>Quenelles <b>BIO</b> sauce blanche<br>Epinards hachés à la crème<br>Cantal AOP<br>Fruit de saison                                                  |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    |
| MERCREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef      | <b>Déjeuner</b><br>Sauté de volaille (français)<br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef             | <b>Déjeuner</b><br>Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle<br>Blanquette de volaille française à l'ancienne<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Tomme blanche<br>Compote pomme banane du chef |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    |
| JEUDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef  | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef  | <b>Déjeuner</b><br>Salade de haricots blancs<br>Cubes de poisson sauce à l'oseille<br>Ratatouille du chef<br>Vache picon<br>Fruits <b>BIO</b> de saison                                          |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    |
| VENDREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef      | <b>Déjeuner</b><br>Sauté de bœuf nature<br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                    | <b>Déjeuner</b><br>Concombre vinaigrette<br>Sauté de boeuf au paprika<br>Semoule <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                                             |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    |

#### 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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 5 OCTOBRE 2025 |

### Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                          | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                              | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef         | <b>Déjeuner</b><br>Jambon blanc<br>Purée de petits pois <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                          | <b>Déjeuner</b><br>Céleri râpé frais <b>BIO</b> rémoulade<br>Jambon blanc<br>Lentilles au jus<br>Emmental <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                              |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                               | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                  |
| MARDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de betteraves <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef       | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de betteraves <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef  | <b>Déjeuner</b><br>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)<br>Filet de colin sauce curry<br>Carottes <b>BIO</b> persillées<br>Fromage les Fripons<br>Fruit de saison |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                               | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                  |
| MERCREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de brocolis <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Sauté de bœuf nature<br>Purée de brocolis <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef           | <b>Déjeuner</b><br>Salade de riz <b>BIO</b><br>Stifado de boeuf (frais, français)<br>Brocolis à la béchamel<br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Fruit de saison                      |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                               | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                  |
| JEUDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef            | <b>Déjeuner</b><br>Omelette nature<br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                          | <b>Déjeuner</b><br>Velouté de potiron du chef<br>Omelette au coulis de tomate<br>Pâtes <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruit de saison                               |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                               | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                  |
| VENDREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée d'haricots beurre<br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef      | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée d'haricots beurre<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Chou blanc frais <b>BIO</b> vinaigrette<br>Cube de poisson sauce basquaise<br>Purée de pommes de terre<br>Bûchette mélangée<br>Compote pommes cassis        |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                               | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                  |

#### 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
- 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 6 OCTOBRE 2025 AU 12 OCTOBRE 2025 |

Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                     | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                             | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | Déjeuner<br>Purée de navets<br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef                | Déjeuner<br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de navets<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef                | Déjeuner<br>Taboulé <b>BIO</b> du chef<br>Filet de colin sauce safranée<br>Petits pois au jus<br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Fruit de saison                           |
|          | Goûter                                                                             | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                |
| MARDI    | Déjeuner<br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef              | Déjeuner<br>Omelette nature<br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                                | Déjeuner<br>Salade de pâtes <b>BIO</b><br>Quenelles <b>BIO</b> à la sauce tomate<br>Poêlée bretonne <b>BIO</b> (Chou fleur, brocolis)<br>Edam<br>Fruit de saison      |
|          | Goûter                                                                             | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                |
| MERCREDI | Déjeuner<br>Purée de courge fraîche<br>Compote pomme banane du chef                | Déjeuner<br>Emincé de volaille label rouge nature<br>Purée de courge fraîche<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef            | Déjeuner<br>Carottes râpées fraîches<br>Filet de Poulet aux Herbes de Provence (local)<br>Semoule <b>BIO</b><br>Bûche du pilat<br>Purée de pommes abricots <b>BIO</b> |
|          | Goûter                                                                             | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                |
| JEUDI    | Déjeuner<br>Purée de courgettes <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | Déjeuner<br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de courgettes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | Déjeuner<br>Maïs en salade<br>Filet de lieu sauce citron<br>Gratin de courgettes fraîches <b>BIO</b><br>Verchicors <b>BIO</b><br>Fruit de saison                      |
|          | Goûter                                                                             | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                |
| VENDREDI | Déjeuner<br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef        | Déjeuner<br>Sauté de bœuf nature<br>Purée de haricots verts <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                     | Déjeuner<br>Velouté de légumes du chef<br>Rôti de boeuf paleron (VBF)<br>Torti <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruits <b>BIO</b> de saison                  |
|          | Goûter                                                                             | Goûter                                                                                                                                                                                     | Goûter                                                                                                                                                                |

### 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
- 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 OCTOBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel

Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel

Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

LUNDI

Déjeuner

Purée de haricots verts **BIO**  
Compote pomme banane du chef



Filet de poisson au court bouillon  
Purée de haricots verts **BIO**  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Compote pomme banane du chef



Carottes râpées et son aliment mystère  
Curry de poisson à l'indienne  
Purée de patate douce  
Chanteneige **BIO**  
Compote incognipots HVE

SEMAINE DU GÔÛT

MARDI

Déjeuner

Purée d'artichaut  
Compote de pommes **BIO** du chef



Sauté de volaille (français)  
Purée d'artichaut  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Fromage blanc **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef



Salade de lentilles et son aliment mystère  
La mole poblano (volaille en sauce)  
Choux fleurs persillés  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit de saison

SEMAINE DU GÔÛT

MERCREDI

Déjeuner

Purée d'épinards **BIO**  
Compote de poires du chef



Oeuf dur **BIO**  
Purée d'épinards **BIO**  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Petit suisse **BIO**  
Compote de poires du chef



Taboulé  
Oeufs **BIO** à la béchamel  
Haricots verts **BIO** persillés  
Fromage mystère  
Compote de pommes du chef et son aliment mystère

SEMAINE DU GÔÛT

JEUDI

Déjeuner

Purée de petits pois **BIO**  
Compote pomme banane du chef



Sauté de bœuf nature  
Purée de petits pois **BIO**  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Compote pomme banane du chef



Céleri **BIO** rémoulade aux raisins secs  
Sauté de bœuf au jus  
Petits pois au jus  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau chocolat et son aliment mystère

SEMAINE DU GÔÛT

VENDREDI

Déjeuner

Purée de carottes **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef



Filet de poisson au court bouillon  
Purée de carottes **BIO**  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Fromage blanc **BIO**  
Compote de pommes **BIO** du chef



Potage de légumes et son aliment mystère  
Filet de poisson MSC sauce pesto  
Gnocchis  
Mimolette  
Fruits **BIO** de saison

SEMAINE DU GÔÛT

### 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
- 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

## MENUS '4 SAISONS' | DU 20 OCTOBRE 2025 AU 26 OCTOBRE 2025 |

### Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                            | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                            | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef   | Sauté de veau nature<br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef           | Salade de pépinettes<br>Sauté de veau au jus<br>Brocolis persillés<br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Fruit de saison                                          |
|          | <b>Goûter</b>                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |
| MARDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef               | Filet de poisson au court bouillon<br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef         | Salade d'haricots beurre<br>Blanquette de poisson<br>Semoule <b>BIO</b><br>Tomme grise d'Auvergne<br>Fruit de saison                                       |
|          | <b>Goûter</b>                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |
| MERCREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de betteraves <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | Omelette <b>BIO</b><br>Purée de betteraves <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef           | Salade coleslaw<br>Omelette <b>BIO</b> à la sauce tomate<br>Riz <b>BIO</b><br>Chanteneige <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef               |
|          | <b>Goûter</b>                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |
| JEUDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de courge fraîche<br>Compote de poires du chef                   | Emincé de volaille label rouge nature<br>Purée de courge fraîche<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef          | Salade de choux fleur vinaigrette<br>Emincé de volaille basquaise (label rouge)<br>Pâtes <b>BIO</b><br>Emmental<br>Fruit de saison                         |
|          | <b>Goûter</b>                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |
| VENDREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de choux fleurs <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef       | Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de choux fleurs <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef | Salade de pomme de terre <b>BIO</b><br>Filet de colin sauce 4 épices<br>Haricots verts <b>BIO</b> persillés<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Fruit de saison |
|          | <b>Goûter</b>                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |

#### 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
- 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 27 OCTOBRE 2025 AU 2 NOVEMBRE 2025 |

### Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel

|          | Crèche 06-09 mois Vaulx en Vel                                                          | Crèche 09-12 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                                                   | Crèche 12-36 mois Vaulx en Vel                                                                                                                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de brocolis <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée de brocolis <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef | <b>Déjeuner</b><br>Salade de haricots verts <b>BIO</b><br>Filet de poisson sauce paëlla<br>Riz <b>BIO</b> à la tomate<br>Gouda<br>Fruit de saison                           |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                               |
| MARDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef            | <b>Déjeuner</b><br>Jambon blanc<br>Purée de carottes <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                                  | <b>Déjeuner</b><br>Potage dubarry<br>Jambon blanc<br>Lentilles au jus<br>Fromage blanc <b>BIO</b><br>Fruit de saison                                                        |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                               |
| MERCREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée d'haricots beurre<br>Compote pomme banane du chef              | <b>Déjeuner</b><br>Filet de poisson au court bouillon<br>Purée d'haricots beurre<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote pomme banane du chef               | <b>Déjeuner</b><br>Salade de pâtes <b>BIO</b><br>Filet de lieu sauce ciboulette<br>Epinards hachés à la crème<br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Fruit de saison                 |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                               |
| JEUDI    | <b>Déjeuner</b><br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef  | <b>Déjeuner</b><br>Rôti de volaille nature<br>Purée d'épinards <b>BIO</b><br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Yaourt nature <b>BIO</b><br>Compote de pommes <b>BIO</b> du chef             | <b>Déjeuner</b><br>Salade Arlequin (carottes, salade verte, maïs)<br>Rôti de volaille au jus<br>Pommes vapeur<br>Fromage les Fripons<br>Purée de pommes abricots <b>BIO</b> |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                               |
| VENDREDI | <b>Déjeuner</b><br>Purée de courge fraîche<br>Compote de poires du chef                 | <b>Déjeuner</b><br>Omelette nature<br>Purée de courge fraîche<br>Purée de pommes de terre <b>BIO</b><br>Petit suisse <b>BIO</b><br>Compote de poires du chef                                     | <b>Déjeuner</b><br>Céleri frais râpé vinaigrette<br>Omelette nature<br>Purée de courges<br>Mimolette<br>Gâteau du chef à l'orange                                           |
|          | <b>Goûter</b>                                                                           | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Goûter</b>                                                                                                                                                               |

#### 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
- 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 !

