

# MENUS SEMAINE DU 5 AU 9 JANVIER 2026

LUNDI

MARDI

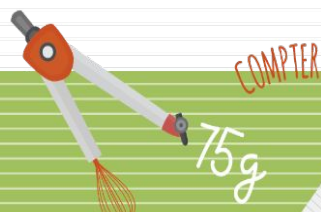
MERCREDI



JEUDI

VENDREDI

|                                    |                                      |                              |                        |                               |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| SOUPE AUX LÉGUMES                  | CHOU FLEUR VINAIGRETTE               | CAROTTES RÂPÉES              | VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS | BETTERAVES VINAIGRETTE        |
| BOULETTE AU BOEUF<br>SAUCE TOMATE  | RÔTI DE BOEUF AU JUS                 | THON BOLOGNAISE              | CURRY DE POIS CHICHES  | EMINCÉ DE DINDE AU<br>CURRY   |
| COURGE ROTIE & PATATE<br>DOUCE     | PURÉE DE POMMES DE<br>TERRE ET NAVET | PENNES/ PÂTES SANS<br>GLUTEN | RIZ BASMATI            | LENTILLES CORAILS<br>/CAROTTE |
|                                    | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ               | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ       | -                      | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ        |
| FROMAGE BLANC, CRÈME DE<br>MARRONS | COMPOTE DE FRUITS                    | FRUIT DE SAISON              | GALETTE DES ROIS       | SALADE DE FRUITS              |



COMPTER

75g

PESER



PRÉPARER

3

SAVOIRER



Bon appétit !

1 2 3

# MENUS SEMAINE DU 12 AU 16 JANVIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

## Menu végétarien

|                             |                                    |  |   |                               |
|-----------------------------|------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| POTAGE DE LÉGUMES           | CRUDITÉS VINAIGRETTE               | CÉLERI VINAIGRETTE                               | POTAGE  | POIREAUX VINAIGRETTE          |
| SAUTÉ DE PORC SAUCE ESTEREL | FILET DE JULIENNE AU LAIT DE COCO  | QUICHE AUX LÉGUMES DE SAISON/ QUICHE SANS GLUTEN | ESCALOPE DE DINDE SAUCE MOUTARDE/ SAUCE ADAPTÉE | SAUTE DE BOEUF AUX OLIVES     |
| BLÉ & PETITS POIS/ QUINOA   | PÂTES & EPINARD/ PÂTES SANS GLUTEN |  | FRITES & SALADE VERTE                           | BOULGOUR & CHOU FLEUR/ QUINOA |
| FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ      | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ             | -  | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ                          | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ        |
| SALADE D'ORANGES            | POIRE AU CHOCOLAT/ NATURE          | YAOURT FERME DE SIG/ LAITAGE ADAPTÉ              | SALADE DE FRUIT                                 | ILE FLOTTANTE/ LAITAGE ADAPTÉ |



# MENUS SEMAINE DU 19 AU 23 JANVIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

*Menu végétarien*

|                         |  |                                    |   |  |
|-------------------------|--|------------------------------------|---|--|
| RADIS AU BEURRE         | ENDIVE VINAIGRETTE                               | SALADE COMPOSÉE                    | POTAGE DE LÉGUME                              | VELOUTÉ DE LÉGUME                            |
| CHOUROUTE/ SANS PORC    | EMINCÉ DE BOEUF AUX ÉPICES                       | RAVIOLIS AU BOEUF GRATINÉS         | FILET MEUNIÈRE & CITRON/<br>FILET DE POISSON  | BOULETTE AU BLÉ                              |
| -                       | RIZ & BROCOLIS/ QUINOA                           | SALADE VERTE                       | PDT AU FOUR & GRATIN DE COURGE/ GRATIN ADAPTÉ | PENNES AUX PETITS LÉGUMES/ PÂTES SANS GLUTEN |
| FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ  | FROMAGE BLANC ET CRÈME DE MARRON/ LAITAGE ADAPTÉ | -                                  |   | -  |
| SALADE DE FRUITS MAISON | FRUIT DE SAISON                                  | CRUMBLE DE POMMES / CRUMBLE ADAPTÉ | YAOURT FERME DE SIGY/ LAITAGE ADAPTÉ          | POIRE FACON BELLE HÉLÈNE/ POIRE CUITE        |



COMPTER

75g

PESER



PRÉPARER

3

SAVOIRER



Bon appétit !

1 2 3



# MENUS SEMAINE DU 26 AU 30 JANVIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

*Menu végétarien*

*Nouvel an Chinois*

|                       |                             |  |  |                              |
|-----------------------|-----------------------------|--|--|------------------------------|
| SOUPE DE CHAMPIGNONS  | OEUF DUR MAYONNAISE         | RILLETES DE POISSON                        | CHOU BLANC À L'ASIATIQUE               | FRIAND AU FROMAGE            |
| OMELETTE AU FROMAGE   | FILET LIEU NOIR A L'OSEILLE | ENDIVES AU JAMBON                          | POULET À L'ASIATIQUE                   | BOULETTE AU BOEUF ORIENTALES |
| PDT SAUTE ET POIREAUX | QUINOA & PANAI              | RIZ  | NOUILLES SAUTEÉES AUX LÉGUMES          | SEMOULE / COURGE             |
| -                     | FOMAGE / LAITAGE ADAPTÉ     | -  | FOMAGE/ LAITAGE ADAPTÉ                 | FROMAGE                      |
| SALADE DE FRUIT       | FRUIT DE SAISON             | YAOURT DE LA FERME DE SIGY/ LAITAGE ADAPTÉ | FLAN COCO NAPPÉ CARAMEL/DESSERT ADAPTÉ | COMPOTE DE POMME             |



COMPTER

75g

PESER

PRÉPARER

3

SAVOURER

Bon appétit !

1 2 3

# MENUS SEMAINE DU 02 AU 06 FÉVRIER 2026

**LUNDI**

*Chandeleur*

**MARDI**

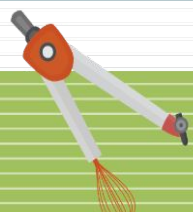
**MERCREDI**

*Menu végétarien*

**JEUDI**

**VENDREDI**

|                                       |                              |                    |   |  |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------|---|--|
| CHOU FLEUR VINAIGRETTE                | SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE | SALADE DE CRUDITÉS | POTAGE DE LÉGUMES   | POTAGE DE LÉGUMES  |
| GALETTE MOZZA , JAMDON DE DINDE       | SAUTE DE VEAU AUX ÉPICES     | QUICHE AU CHÈVRE   | RACLETTE (POMMES DE TERRE GRATINÉES, CHARCUTERIE) / JAMBON DE DINDE | LASAGNES EPINARD AU SAUMON/ PÂTES À LASAGNES SANS GLUTEN |
| PATATE DOUCE ET SALADE VERTE          | RIZ AUX PETITS LÉGUMES       |                    | SALADE VERTE  | SALADE VERTE   |
| -                                     | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ       | -                  | -   | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ                                   |
| CRÊPE DE LA CHANDELEUR/ CRÊPE ADAPTÉE | FRUIT DE SAISON              | COMPOTE MAISON     | FRUIT DE SAISON   | MOUSSE AU CITRON/ MOUSSE ADAPTÉE                         |



COMPTER

75g

PESER



PRÉPARER

3

SAVOIRER



Bon appétit !

1 2 3

# MENUS SEMAINE DU 09 AU 14 FÉVRIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

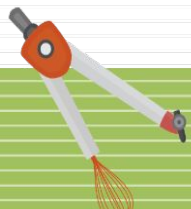
VENDREDI

SAMEDI

*Menu végétarien*

*CVS*

|                     |                                      |                              |                      |   |                        |
|---------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------|---|------------------------|
| SAMOUSSA DE LÉGUMES | SALADE DE CHOU AU RAISIN             | VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS       | CAROTTE RAPEE        | POTAGE DE LÉGUMES                               | BETTERAVE VINAIGRETTE  |
| COUSCOUS            | OMELETTE AU FROMAGE/ OMELETTE NATURE | QUENELLES SAUCE AURORE       | POT AU FEU           | PAVÉ DE POISSON, SAUCE MOUTARDE/ SAUCE SANS PLV | CUISSE DE POULET RÔTIE |
|                     | QUINOA & RATATOUILLE                 | COQUILLETES & HARICOTS VERTS |                      | RIZ SAFRANÉ & ÉPINARDS À LA CRÈME/ SANS PLV     | FRITES ET SALADE VERTE |
| -                   | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ               | -                            | -                    | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ                          | -                      |
| FRUIT DE SAISON     | TIRAMISU                             | COMPOTE                      | YAOURT DE FERME SIGY | FRUIT DE SAISON                                 | YAOURT FERME SIGY      |



COMPTER

75g

PESER



PRÉPARER

3

SAVOIRER



Bon appétit !

1 2 3



# MENUS SEMAINE DU 16 AU 20 FÉVRIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

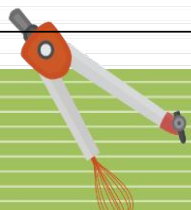
JEUDI

VENDREDI

*Menu végétarien*

*Menu à thème*

|                         |                         |                     |              |                       |
|-------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|-----------------------|
| OEUF DURS<br>MAYONNAISE | SALADE COLESLAW         | POTAGE DE LÉGUMES   | JEUDI JE DIS | ENDIVE VINAIGRETTE    |
| PAELLA VÉGÉTARIENNE     | BOEUF BOURGUIGNON       | PATE A LA CARBONARA |              | PARMENTIER DE POISSON |
|                         | PDT ANGLAISE ET CAROTTE |                     |              | SALADE VERTE          |
| FROMAGE                 | FROMAGE                 | SALADE VERTE        |              |                       |
| FRUITS DE SAISON        | GÂTEAUX CHOCOLAT        | COMPOTE DE FRUITS   |              | YAOURT FERME DE SIGY  |



COMPTER

75g

PESER



PRÉPARER

3

SAVOIRER



Bon appétit !

1 2 3

# MENUS SEMAINE DU 23 AU 27 FÉVRIER 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

## Menu végétarien

|                                 |                        |                           |                                   |                            |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| SOUPE AUX LÉGUMES               | VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS | CAROTTES RÂPÉES           | CHOU FLEUR VINAIGRETTE            | BETTERAVES VINAIGRETTE     |
| RAVIOLES                        | DAHL DE LENTILLES      | THON BOLOGNAISE           | RÔTI DE BOEUF AU JUS              | EMINCÉ DE DINDE AU CURRY   |
| COURGE RÔTIE                    | RIZ BASMATI            | PENNES/ PÂTES SANS GLUTEN | PURÉE DE POMMES DE TERRE ET NAVET | LENTILLES CORAILS /CAROTTE |
|                                 | -                      | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ    | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ            | FROMAGE/LAITAGE ADAPTÉ     |
| FROMAGE BLANC, CRÈME DE MARRONS | CAKE AU CHOCOLAT       | FRUIT DE SAISON           | COMPOTE DE FRUITS                 | SALADE DE FRUITS           |

