



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 08 SEPTEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 02 septembre au 08 septembre

LUNDI

Carottes râpées vinaigrette  
Oeuf dur mayonnaise  
Salade de pommes de terre  
Salade iceberg  
Poisson pané  
Steak haché au jus

Frites Ketchup (flacon)  
Jeunes carottes au jus  
Fromage blanc sucré  
Tartare ail et fines herbes  
Compote de pommes **BIO**  
Fruit de saison

MARDI

Pastèque  
Roulade de volaille  
Salade de lentilles aux épices  
Salade verte  
Tajine de poisson MSC  
Tajine de volaille LR aux 4 épices

Piperade  
Semoule **BIO** safranée  
Tomme du Trièves **BIO**  
Yaourt nature sucré  
Crème à la vanille  
Fruit de saison

MERCREDI

Chiffonade de rosette et cornichons  
Gaspacho  
Salade de riz **BIO**  
Salade verte fraîche  
Chickenwings  
Galette végétale tomate mozzarella

Haricots verts **BIO** à l'ail  
Lentilles au jus  
Cantal AOP  
Fromage blanc sucré  
Clafoutis du chef aux pommes  
Fruit de saison

JEUDI

Boullghour en salade  
Concombres frais à la ciboulette  
Pâté en croûte et cornichons  
Salade verte fraîche  
Jambon blanc  
Omelette au coulis de tomate

Coquillettes **BIO**  
Epinards hachés à la crème  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Samos  
Fruit de saison  
Gâteau basque

VENREDI

Macédoine mayonnaise  
Salade de haricots verts  
Salade verte fraîche  
Saucisson à l'ail et cornichons  
Rigolo au fromage  
Tomate farcie sauce tomate

Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Riz créole  
Emmental **BIO**  
Yaourt aux fruits  
Cocktail de fruits  
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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 09 SEPTEMBRE 2024 AU 15 SEPTEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 09 septembre au 15 septembre

LUNDI

Concombre **BIO** frais façon Tzatziki



Mortadelle et cornichons



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)

Salade verte

Filet de poisson sauce crème



Goulash Hongroise



Haricots beurre à la provençale

Purée de pommes de terre



Vache picon

Yaourt de la ferme du Chambon



Compote pomme abricot

Fruit **BIO** de saison



MARDI

Céleri frais râpé vinaigrette



Mousse de canard

Salade de perles



Salade verte

Aiguillettes de poulet au thym



Croq veggie à la tomate

Ratatouille du chef



Riz safrané **BIO**



Cantal AOP



Petit suisse aromatisé

Crème dessert pralinée

Fruit de saison

MERCREDI

Crêpe au fromage

Melon

Salade verte fraîche



Saucisson à l'ail et cornichons

Filet de colin sauce citron



Steack haché au jus

Blé à la tomate



Gratin de choux fleurs



Petite tomme **BIO** du Trièves



Yaourt aromatisé

Flan vanille

Fruit de saison

JEUDI

Betteraves **BIO** en salade  
Chiffonade de rosette et cornichons



Salade de pâtes tricolores



Salade verte fraîche



Penne à la carbonara



Tortellini épinards sauce provençale

Penne regate



Purée aux 3 légumes

Fromage blanc sucré

Saint nectaire



Cocktail de fruits

Fruit de saison

VENDREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette



Jambon Blanc (HO)

Salade de pommes de terre



Salade verte fraîche



Calamar à la romaine

Sauté de boeuf au paprika



Petits pois au jus

Polenta



Fromage fondu le carré

Petit suisse sucré

Fruit de saison

Gâteau noix de coco 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 16 SEPTEMBRE 2024 AU 22 SEPTEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 16 septembre au 22 septembre

LUNDI

Coeurs de palmier vinaigrette  
Roulade de volaille  
Salade verte  
Taboulé **BIO** du chef  
Cordon bleu  
Nuggets végétal

Brocolis **BIO** à la béchamel  
Macaroni  
Camembert **BIO**  
Petit suisse sucré  
Flan vanille nappé caramel  
Fruit de saison

MARDI

Chiffonade de rosette et cornichons  
Salade de chou fleur vinaigrette  
Salade de pâtes **BIO**  
Salade verte fraîche  
Filet de poisson meunière  
Tomate farcie sauce tomate

Blé aux oignons  
Courgettes fraîches **BIO** persillées  
Mimolette  
Yaourt nature sucré  
Choux vanille  
Fruit de saison

MERCREDI

Pâté en croûte et cornichons  
Pizza au fromage  
Salade de haricots verts  
Salade verte fraîche  
Filet de poisson sauce julienne  
Sauté de bœuf au jus

Jardinière de légumes  
Torti **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Vache picon  
Fruit de saison  
Gâteau de semoule nappé caramel

JEUDI

Maïs en salade  
Oeuf dur mayonnaise  
Salade de tomates aux échalotes  
Salade verte fraîche  
Chipolata au jus  
Tarte chèvre tomate fraîche

Carottes fraîches **BIO** à la crème  
Lentilles au jus  
Fromage blanc sucré  
Tomme grise d'Auvergne  
Compote de pêches  
Fruit de saison

VENDREDI

Coleslaw **BIO** du chef  
Salade piémontaise  
Salade verte fraîche  
Terrine de campagne et cornichons  
Chili con carne  
Cube de poisson MSC sauce basquaise

Haricots verts à l'ail  
Riz **BIO**  
Fromage blanc aromatisé  
Pavé frais  
Crème onctueuse au caramel  
Raisin

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 23 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 23 septembre au 29 septembre

LUNDI

Pamplemousse rosé  
Rillettes de thon du chef  
Salade de choux fleurs **BIO**  
Salade verte  
Aiguillettes de poulet au jus  
Filet de lieu sauce ciboulette

Duo de haricots beurre et verts  
Pommes vapeur  
Fromage blanc aromatisé  
Saint paulin  
Beignet aux pommes  
Fruit de saison

MARDI

Céleri râpé sauce cocktail  
Jambon Blanc (HO)  
Salade de blé à l'orientale  
Salade verte  
Boulettes de boeuf **BIO** au jus  
Quenelles **BIO** sauce blanche

Epinards hachés **BIO**  
Riz **BIO**  
Cantal AOP  
Yaourt nature sucré  
Fruit de saison  
Purée pomme fraise

MERCREDI

Mousse de canard  
Salade verte fraîche  
Tarte aux poireaux (HO)  
Tomates fraîches **BIO** rondelle  
Nugget's de volaille  
Oeufs durs sauce aurore

Légumes façon wok  
Pommes noisettes  
Petit suisse aromatisé  
Tomme blanche  
Raisin  
Riz au lait nappé caramel

JEUDI

Betteraves en salade  
Pâté en croûte et cornichons  
Salade de haricots blancs  
Salade verte fraîche  
Poisson pané  
Rôti de porc aux herbes

Ratatouille du chef  
Tortis  
Vache picon  
Yaourt aux fruits  
Crème à la vanille  
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Chiffonade de rosette et cornichons  
Salade de pépinettes  
Salade verte fraîche  
Omelette au coulis de tomate  
Sauté de boeuf au paprika

Petits pois au jus  
Semoule **BIO**  
Fromage frais fondu croclait  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Fruit de saison  
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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 06 OCTOBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 30 septembre au 06 octobre

LUNDI

Bouloghour en salade  
Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Salade iceberg  
Saucisson à l'ail et cornichons  
Paupiette de veau à la moutarde  
Pavé du fromager

Lentilles au jus  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Emmental **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Crème onctueuse au caramel  
Fruit de saison

MARDI

Pâté en croûte et cornichons  
Salade d'haricots beurre  
Salade de pommes de terre  
Salade verte  
Aiguillettes de poulet sauce curry  
Filet de colin sauce curry

Carottes **BIO** persillées  
Semoule  
Fromage les Fripons  
Yaourt nature sucré  
Compote de poires  
Fruit de saison

MERCREDI

Carottes râpées vinaigrette  
Oeuf dur mayonnaise  
Salade de riz **BIO**  
Salade verte fraîche  
Filet de poisson meunière  
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices

Brocolis à la béchamel  
Farfalles à la tomate  
Carré du Trièves **BIO**  
Fromage blanc sucré  
Brownies du chef  
Fruit de saison

JEUDI

Betteraves en salade  
Chiffonade de rosette et cornichons  
Salade verte fraîche  
Velouté de potiron du chef  
Merguez à l'orientale  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate

Bouloghour **BIO** aux petits légumes  
Haricots verts persillés  
Saint Bricet  
Yaourt nature **BIO**  
Eclair à la vanille  
Fruit **BIO** de saison

VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Salade verte fraîche  
Taboulé  
Terrine de campagne et cornichons  
Cube de poisson MSC sauce basquaise  
Steack Haché VBF sauce Forestière

Purée de courges  
Riz **BIO**  
Bûchette mélangée  
Fromage blanc aromatisé  
Compote pommes cassis  
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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 07 OCTOBRE 2024 AU 13 OCTOBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 07 octobre au 13 octobre

LUNDI

Mousse de canard  
Salade de haricots verts **BIO**  
Salade verte  
Taboulé **BIO** du chef  
Blanquette de haricots blancs  
Filet de colin sauce safranée

Pépinettes  
Petits pois **BIO** au jus  
Pavé frais  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison  
Riz au lait nappé caramel

MARDI

Radis, Beurre  
Roulade de volaille  
Salade de pâtes **BIO**  
Salade verte  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Sauté de veau au jus

Légumes façon wok  
Riz aux petits légumes  
Edam  
Fromage blanc sucré  
Compote pomme abricot  
Fruit de saison

MERCREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Pâté en croûte et cornichons  
Salade de lentilles aux échalotes  
Salade verte fraîche  
Boulettes de boeuf à la provençale  
Nuggets végétal

Ratatouille  
Semoule  
Bûche du pilat  
Yaourt aromatisé  
Beignet au chocolat  
Fruit de saison

JEUDI

Maïs en salade  
Salade verte fraîche  
Saucisson à l'ail et cornichons  
Tomate en salade  
Filet de lieu sauce citron  
Quiche lorraine

Flageolets au jus  
Gratin de courgettes fraîches **BIO**  
Verchicors **BIO**  
Yaourt aux fruits  
Fruit de saison  
Tarte au flan

VENDREDI

Chiffonade de rosette et cornichons  
Macédoine mayonnaise  
Salade verte fraîche  
Velouté de légumes du chef  
Lasagnes à la bolognaise  
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**

Brocolis **BIO** à la béchamel  
Macaronis **BIO**  
Petit suisse sucré  
Vache picon  
Flan chocolat  
Fruit **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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 14 OCTOBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 14 octobre au 20 octobre

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade  
Oeuf dur mayonnaise  
Salade de blé à l'orientale  
Salade verte fraîche  
Pavé du fromager  
Rôti de dinde à l'italienne



Choux fleurs persillés  
Pommes vapeur  
Fromage blanc **BIO**  
Petit Moulé Nature  
Donuts  
Fruit de saison



MARDI

Céleri râpé frais **BIO**  
rémoulade au sésame  
Salade de pommes de terre  
Salade verte fraîche  
Saucisson à l'ail et cornichons  
Accras de Poisson  
Sauté de porc au miel



Carottes sautées aux oignons  
Lentilles au jus  
Carré du Trièves **BIO**  
Yaourt nature sucré  
Compote de poires  
Fruit de saison



MERCREDI

Coeurs de palmier vinaigrette  
Jambon Blanc (HO)  
Salade verte fraîche  
Taboulé d'épeautre du chef  
Galette sarrasin champignon poulet  
Pizza au fromage



Epinards hachés **BIO**  
Frites SQ2  
Cantal AOP  
Petit suisse sucré  
Fruit **BIO** de saison  
Tarte aux pommes



JEUDI

Cake courge fromage graine de courges du chef  
Mortadelle et cornichons  
Salade d'haricots beurre  
Salade verte fraîche  
Escalope viennoise  
Filet de poisson sauce corail



Farfalles  
Poêlée de légumes **BIO**  
Tartare ail et fines herbes  
Yaourt nature **BIO**  
Barre de céréale aux fruits rouges  
Fruit de saison



VENDREDI

Roulade de volaille  
Salade de brocolis vinaigrette  
Salade de lentilles aux épices  
Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes  
Omelette au coulis de tomate  
Sauté de bœuf sauce indienne



Jardinière de légumes  
Riz 3 couleurs  
Gouda au Cumin  
Yaourt aux fruits  
Flan vanille  
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 !

