



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 16 MARS 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 10 mars au 16 mars

LUNDI

Céleri râpé frais rémoulade
Salade verte
Saucisson à l'ail et cornichons
Taboulé **BIO** du chef
Crique au cantal
Steak haché au jus

Blé
Haricots verts persillés
Verchicors **BIO**
Yaourt nature
Beignet au chocolat
Fruit de saison

MARDI

Carottes râpées **BIO**
Rillettes de thon
Salade de blé à l'orientale
Salade verte
Colombo de volaille label rouge
Omelette au coulis de tomate

Légumes couscous
Purée de pommes de terre **BIO**
Brie
Petit suisse sucré
Compote de pommes **BIO**
Fruit de saison

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Chiffonade de rosette
Pizza au fromage
Salade verte
Filet de colin sauce provençale
Sauté de boeuf sauce tomate

Epinards hachés **BIO**
Torti **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Tomme du Trièves **BIO**
Flan vanille
Fruit de saison

JEUDI

Fenouil sauce tartare
Pâté en croûte
Potage parmentier
Salade verte fraîche
Blanquette de poisson
Rôti de porc à la moutarde

Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Flageolets au jus
Bûchette mélangée
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Barre bretonne
Fruit de saison

VENDREDI

Jambon Blanc (HO)
Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Salade verte fraîche
Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Chili sin carne
Wings de poulet à la mexicaine

Légumes façon wok
Riz **BIO**
Gouda
Yaourt aromatisé
Crème vanille (ferme du Chambon)
Fruit de saison

 **TEX MEX**

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



Ingédients :

- 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)



MENUS '4 SAISONS' | DU 17 MARS 2025 AU 23 MARS 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 17 mars au 23 mars

LUNDI

Betteraves en salade
Salade de pommes de terre
Salade verte
Thon mayonnaise
Oeufs durs béchamel
Sauté de boeuf aux oignons

Carottes fraîches **BIO** persillées
Macaroni
Mimolette
Petit suisse sucré
Compote pomme framboise
Fruit de saison

MARDI

Crêpe au fromage
Radis nature
Salade iceberg
Terrine de campagne et cornichons
Calamars à la romaine
Rôti de volaille à la moutarde

Lentilles au jus
Piperade
Saint Morêt
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison
Gâteau de semoule nappé caramel

MERCREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Pâté en croûte
Salade de riz **BIO**
Salade verte
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Steack haché au jus

Pommes noisettes
Purée de courges
Cantal AOP
Petit suisse sucré
Fruit de saison
Gâteau au yaourt du chef

JEUDI

Carottes râpées fraîches
Chiffonade de rosette
Salade de pâtes **BIO**
Salade verte
Chipolatas au jus
Quenelles sauce blanche

Blé
Petits pois au jus
Fromage fondu le carré
Petit suisse aromatisé
Flan vanille
Fruit de saison

VENDREDI

Jambon Blanc (HO)
Salade de lentilles aux épices
Salade verte fraîche
Velouté de légumes du chef
Chickenwings
Pois chiches et légumes couscous

Salsifis à la crème
Semoule **BIO**
Bûchette mélangée
Fromage blanc sucré
Fruit de saison
Tarte aux pommes

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



MENUS '4 SAISONS' | DU 24 MARS 2025 AU 30 MARS 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 24 mars au 30 mars

LUNDI

Pâté en croûte
Salade coleslaw
Salade verte
Taboulé
Aiguillettes de poulet sauce curry
Boulettes de blé façon thaï

Pâtes perles
Petits pois et carottes au jus
Fromage blanc aromatisé
Verchicors **BIO**
Compote pommes cassis
Fruit de saison



MARDI

Duo de choux frais
Jambon Blanc (HO)
Maïs en salade
Salade verte **BIO**
Cubes de poisson sauce à l'oseille
Sauté de porc aux olives

Blé aux oignons
Purée de céleri
Petit suisse aromatisé
Tomme blanche
Beignet aux pommes
Fruit de saison



MERCREDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Mousse de canard
Salade de blé à l'orientale
Salade verte
Paupiette de veau au jus
Tarte au fromage

Brocolis persillés
Frites
Emmental
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Barre bretonne
Fruit de saison



JEUDI

Chiffonade de rosette
Salade de haricots verts **BIO**
Salade de pommes de terre
Salade verte **BIO**
Cordon bleu
Nuggets végétal

Farfalles à la tomate
Julienne de légumes
Petit suisse sucré
Tartare nature
Fruit de saison
Gâteau aux haricots rouges du chef



EXPRESSION HARICOT

VENDREDI

Pizza fraîche au fromage
Salade verte fraîche
Terrine de poisson
Velouté de potiron du chef
Filet de colin sauce citron
Roast Gammon (Jambon grillé)

Epinards hachés **BIO**
Pommes vapeur
Saint paulin
Velouté fruits mixé
Crème au Caramel
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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 31 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avril

LUNDI

Radis nature
Salade de pâtes
Salade verte
Terrine de campagne *
Emincé de volaille label rouge à la crème
Filet de poisson sauce crème

Petits pois au jus
Pommes noisettes
Carré du Trièves **BIO**
Yaourt nature sucré
Compote de pommes **BIO**
Fruit de saison

MARDI

Betteraves en salade
Salade de perles
Salade verte
Saucisson à l'ail et cornichons
Croq veggie à la tomate
Lasagnes bolognaise

Chou fleur **BIO** béchamel
Polenta
Petit suisse **BIO** aromatisé
Tomme des Pyrénées
Flan vanille nappé caramel
Fruit de saison

MERCREDI

Achards de légumes frais
Mousse de canard
Salade verte
Taboulé **BIO** du chef
Chickenwings
Filet de poisson meunière

Ratatouille
Riz **BIO**
Emmental
Yaourt aromatisé
Crème dessert chocolat
Fruit de saison

JEUDI

Boulghour en salade
Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Chiffonade de rosette
Salade verte fraîche
Filet de poisson sauce tomate basilic
Sauté de bœuf au jus

Légumes frais pot au feu
Lentilles **BIO**
Brie
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit de saison
Purée pomme fraise

VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Friand au fromage
Oeuf dur mayonnaise
Salade verte fraîche
Curry de légumes et Pois chiches
Rôti de porc à la moutarde

Coquillettes **BIO**
Gratin de blettes / pommes de terre
Cantal AOP
Petit suisse sucré
Fruit **BIO** de saison
Gâteau du chef framboise et speculoos

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 07 AVRIL 2025 AU 13 AVRIL 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 07 avril au 13 avril

LUNDI

Roulade de volaille
Salade de haricots verts
Salade de pomme de terre **BIO**
Salade verte
Blanquette de poisson
Paupiette de veau sauce forestière

Gnocchis
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Bûchette mélangée
Yaourt nature **BIO**
Choux vanille
Fruit de saison

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Jambon Blanc (HO)
Salade cajun
Salade verte
Rigolo au fromage
Sauté de boeuf aux oignons

Petits pois au jus
Semoule **BIO**
Fromage blanc sucré
Livarot AOP
Crème caramel (Ferme du Chambon)
Fruit de saison

MERCREDI

Pamplemousse rose
Salade d'haricots beurre
Salade verte
Terrine de poisson
Escalope viennoise
Oeufs durs à la piperade

Epinards hachés à la crème
Pommes forestines
Gouda
Yaourt aromatisé
Fruit de saison
Riz au lait nappé caramel

JEUDI

Chiffonade de rosette
Duo de choux frais
Pizza au fromage
Salade verte **BIO**
Chili sin carne
Poulet label rouge sauce paëlla

Carottes fraîches **BIO** persillées
Riz safrané **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Verchicors **BIO**
Fruit de saison
Purée de pommes abricots **BIO**

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Salade de lentilles aux échalotes
Salade verte fraîche
Terrine de campagne *
Poisson pané
Sauté de volaille au paprika

Courgettes à la béchamel
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
Chanteneige
Petit suisse aromatisé
Ananas frais
Compote pomme framboise

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 14 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 14 avril au 20 avril

LUNDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Pâté en croûte
Salade verte
Taboulé **BIO** du chef
Quenelles **BIO** sauce blanche
Sauté de veau sauce forestière

Epinards hachés **BIO**
Gnocchis
Emmental **BIO**
Petit suisse sucré
Compote de poires
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Mortadelle et cornichons
Radis et beurre
Salade de riz
Salade iceberg
Filet de poisson
Steack haché sauce poivre

Légumes en aïoli
Purée de patate douce
Fromage blanc sucré
P'tit cottentin nature
Fruit de saison
Muffin au chocolat

MERCREDI

Salade de brocolis vinaigrette
Salade de pois chiches à l'italienne
Salade verte
Terrine de poisson
Pavé fromager
Sauté de bœuf façon bourguignon

Carottes fraîches **BIO** persillées
Pommes noisettes
Fourme d'Ambert AOP
Yaourt nature
Crème pralinée
Fruit de saison

JEUDI

Céleri frais **BIO** râpé vinaigrette
Chiffonade de rosette
Concombre vinaigrette
Salade verte fraîche
Blanquette de volaille
Omelette nature

Blé aux oignons
Haricots verts persillés
Bûchette mélangée
Yaourt aromatisé
Fruit de saison
Gâteau du chef framboise et speculoos
PAQUES

VENDREDI

Salade de lentilles aux échalotes
Salade verte fraîche
Saucisson à l'ail et cornichons
Velouté de légumes du chef
Penne à la carbonara
Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé

Jardinière de légumes
Riz safrané **BIO**
Carré du Trièves **BIO**
Petit suisse aromatisé
Compote de pommes bananes
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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)