



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

Ombrosa self - Déjeuner

Du 01 septembre au 07 septembre

LUNDI	<p>Courgettes fraîches râpées vinaigrette</p> <p>Oeuf dur mayonnaise</p> <p>Salade de pommes de terre</p> <p>Salade iceberg</p> <p>Poisson pané</p> <p>Steak haché au jus</p>	<p>Frites</p> <p>Jeunes carottes au jus</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Tartare ail et fines herbes</p> <p>Compote de pommes BIO</p> <p>Fruit de saison</p>
MARDI	<p>Concombre vinaigrette</p> <p>Roulade de volaille</p> <p>Salade de lentilles aux épices</p> <p>Salade verte</p> <p>Tajine de poisson</p> <p>Tajine de poulet au citron (français)</p>	<p>Piperade</p> <p>Semoule BIO safranée</p> <p>Tomme du Trièves</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Crème à la vanille</p> <p>Fruit de saison</p>
MERCREDI	<p>Chiffonade de rosette et cornichons</p> <p>Gaspacho</p> <p>Salade de riz</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Chickenwings</p> <p>Galette végétale tomate mozzarella</p>	<p>Haricots verts BIO à l'ail</p> <p>Lentilles au jus</p> <p>Cantal AOP</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Clafoutis aux abricots du chef</p> <p>Fruit de saison</p>
JEUDI	<p>Boullghour en salade</p> <p>Pastèque</p> <p>Pâté en croûte</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Carbonara végétale BIO</p> <p>Saucisse de Toulouse *</p>	<p>Coquillettes BIO</p> <p>Epinards hachés à la crème</p> <p>Petit suisse aromatisé</p> <p>Samos</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gâteau basque</p>
VENDREDI	<p>Macédoine Mayonnaise</p> <p>Salade de haricots verts BIO</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Saucisson à l'ail et cornichons</p> <p>Tarte chèvre tomate fraîche</p> <p>Tomate farcie sauce tomate</p>	<p>Poêlée de courgettes fraîches persillées</p> <p>Riz créole</p> <p>Emmental BIO</p> <p>Velouté fruits mixé</p> <p>Cocktail de fruits</p> <p>Fruit de saison</p>

 RENTREE

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





MENUS '4 SAISONS' | DU 8 SEPTEMBRE 2025 AU 14 SEPTEMBRE 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 08 septembre au 14 septembre

LUNDI	<p>Carottes râpées BIO </p> <p>Mortadelle et cornichons </p> <p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) </p> <p>Salade verte </p> <p>Filet de lieu sauce citron </p> <p>Paupiette de veau au jus </p>	<p>Haricots beurre à la provençale </p> <p>Purée de pommes de terre </p> <p>Vache picon </p> <p>Yaourt de la ferme du Chambon </p> <p>Compote pomme abricot </p> <p>Fruit de saison </p>
MARDI	<p>Mousse de canard </p> <p>Salade d'haricots beurre </p> <p>Salade de perles </p> <p>Salade verte </p> <p>Aiguillettes de poulet au thym </p> <p>Croq veggie à la tomate </p>	<p>Ratatouille du chef </p> <p>Riz safrané BIO </p> <p>Carré du Trièves BIO </p> <p>Petit suisse aromatisé </p> <p>Crème au Praliné </p> <p>Fruit de saison </p>
MERCREDI	<p>Crêpe au fromage </p> <p>Melon vert </p> <p>Salade verte fraîche </p> <p>Saucisson à l'ail et cornichons </p> <p>Filet de colin sauce crème </p> <p>Steak haché au jus </p>	<p>Chou fleur à la béchamel </p> <p>Pommes noisettes </p> <p>Tomme du Trièves BIO </p> <p>Yaourt aromatisé </p> <p>Flan vanille </p> <p>Fruit de saison </p>
JEUDI	<p>Betteraves BIO en salade </p> <p>Rillettes de thon </p> <p>Salade de riz </p> <p>Salade verte fraîche </p> <p>Penne à la carbonara </p> <p>Tortellini épinards sauce provençale </p>	<p>Penne regate </p> <p>Purée aux 3 légumes </p> <p>Fromage blanc sucré </p> <p>Saint nectaire AOP </p> <p>Cocktail de fruits </p> <p>Fruit de saison </p>
VENDREDI	<p>Jambon blanc </p> <p>Salade de pommes de terre </p> <p>Salade verte fraîche </p> <p>Tomates fraîches BIO rondelle </p> <p>Calamars à la romaine </p> <p>Sauté de Porc Sauce Paprika </p>	<p>Petits pois au jus </p> <p>Polenta </p> <p>Fromage fondu le carré </p> <p>Yaourt BIO à la vanille </p> <p>Fruit de saison </p> <p>Gâteau noix de coco du chef </p>

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





MENUS '4 SAISONS' | DU 15 SEPTEMBRE 2025 AU 21 SEPTEMBRE 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 15 septembre au 21 septembre

LUNDI	<p>Coeurs de palmier vinaigrette</p> <p>Roulade de volaille</p> <p>Salade verte</p> <p>Taboulé BIO du chef</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Nuggets végétal</p>	<p>Brocolis à la béchamel</p> <p>Macaronis</p> <p>Camembert</p> <p>Petit suisse sucré</p> <p>Flan vanille nappé caramel</p> <p>Fruit de saison</p>
MARDI	<p>Chiffonade de rosette et cornichons</p> <p>Salade de choux fleur vinaigrette</p> <p>Salade de pâtes BIO</p> <p>Salade verte</p> <p>Filet de poisson meunière</p> <p>Tomate farcie sauce tomate</p>	<p>Blé aux oignons</p> <p>Poêlée de courgettes fraîches persillées</p> <p>Mimolette</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Choux vanille</p> <p>Fruits BIO de saison</p>
MERCREDI	<p>Pâté en croûte</p> <p>Pizza au fromage</p> <p>Salade de haricots verts</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Filet de poisson sauce julienne</p> <p>Sauté de bœuf au jus</p>	<p>Jardinière de légumes</p> <p>Torti BIO</p> <p>Petit suisse aromatisé</p> <p>Vache picon</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gâteau de semoule nappé caramel</p>
JEUDI	<p>Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade</p> <p>Maïs en salade</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Terrine de campagne et cornichons</p> <p>Hachis parmentier</p> <p>Parmentier végétal</p>	<p>Bouloghour BIO</p> <p>Carottes BIO à la crème BIO</p> <p>Fromage blanc sucré</p> <p>Fromage fondu le carré</p> <p>Compote pommes cassis</p> <p>Raisin</p>
VENDREDI	<p>Pico de gallo (tomates, oignons, coriandre, citron)</p> <p>Salade piémontaise</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Chili sin carne</p> <p>La mole poblano (volaille en sauce)</p> <p>Haricots verts à l'ail</p>	<p>Riz BIO</p> <p>Pavé frais</p> <p>Yaourt de la ferme du Chambon</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Le pastel de tres leche</p>

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 !



FÊTE DES MONTGOLFIERES

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU





MENUS '4 SAISONS' | DU 22 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 22 septembre au 28 septembre

LUNDI	<p>Betteraves BIO en salade</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Salade de boulghour BIO</p> <p>Salade verte</p> <p>Aiguillettes de poulet au jus</p> <p>Filet de lieu sauce ciboulette</p>	<p>Duo de haricots beurre et verts</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Fromage blanc aromatisé</p> <p>Saint paulin</p> <p>Beignet aux pommes</p> <p>Fruit de saison</p>
MARDI	<p>Céleri râpé sauce cocktail</p> <p>Rillettes de thon</p> <p>Salade de blé au pistou</p> <p>Salade verte</p> <p>Boulettes de boeuf à la provençale</p> <p>Quenelles BIO sauce blanche</p>	<p>Epinards hachés à la crème</p> <p>Riz BIO</p> <p>Cantal AOP</p> <p>Yaourt nature sucré</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Purée pomme fraise</p>
MERCREDI	<p>Mousse de canard</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Tarte aux poireaux</p> <p>Tomates fraîches BIO rondelle</p> <p>Nugget's de volaille</p> <p>Oeufs durs sauce aurore</p>	<p>Légumes façon wok</p> <p>Pommes noisettes</p> <p>Petit suisse aromatisé</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Raisin</p> <p>Riz au lait nappé caramel</p>
JEUDI	<p>Pâté en croûte</p> <p>Salade de choux fleur vinaigrette</p> <p>Salade de haricots blancs</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Poisson pané</p> <p>Rôti de porc aux herbes</p>	<p>Ratatouille du chef</p> <p>Torti BIO</p> <p>Vache picon</p> <p>Velouté fruits mixé</p> <p>Crème à la vanille</p> <p>Fruits BIO de saison</p>
VENDREDI	<p>Chiffonade de rosette et cornichons</p> <p>Concombre vinaigrette</p> <p>Salade de pépinettes</p> <p>Salade verte fraîche</p> <p>Omelette au coulis de tomate</p> <p>Sauté de bœuf sauce paprika</p>	<p>Jardinière de légumes</p> <p>Semoule BIO</p> <p>Fromage frais fondu croclait</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Gâteau du chef aux pépites de chocolat</p>

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





MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 5 OCTOBRE 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 29 septembre au 05 octobre

LUNDI	<p>Bouloghour en salade Céleri râpé frais BIO rémoulade Salade iceberg Saucisson à l'ail et cornichons Paupiette de veau à la moutarde Pavé fromager</p>	<p>Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Torti BIO Emmental BIO Petit suisse aromatisé Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit de saison</p>
MARDI	<p>Pâté en croûte Salade d'haricots beurre Salade de pommes de terre Salade verte Filet de colin sauce curry Sauté de volaille au curry</p>	<p>Carottes BIO persillées Semoule Fromage les Fripons Yaourt nature sucré Compote de poires Fruit de saison</p>
MERCREDI	<p>Concombre vinaigrette Oeuf dur mayonnaise Salade de riz BIO Salade verte fraîche Filet de poisson meunière Stifado de boeuf (frais, français)</p>	<p>Blé à la tomate Brocolis et carottes béchamel Carré du Trièves BIO Fromage blanc sucré Brownies du chef Fruit de saison</p>
JEUDI	<p>Betteraves BIO en salade Chiffonade de rosette et cornichons Salade verte fraîche Velouté de potiron du chef Macaronis à la carbonara végétale BIO Merguez à l'orientale</p>	<p>Bouloghour BIO aux petits légumes Haricots verts persillés Saint Bricet Yaourt nature sucré Eclair à la vanille Fruit de saison</p>
VENDREDI	<p>Chou blanc BIO mayonnaise Salade verte fraîche Taboulé Terrine de campagne et cornichons Cube de poisson sauce basquaise Steack Haché VBF sauce Forestière</p>	<p>Purée de courges Riz BIO Bûchette mélangée Fromage blanc aromatisé Compote pommes cassis Fruit de saison</p>

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 6 OCTOBRE 2025 AU 12 OCTOBRE 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 06 octobre au 12 octobre

LE JOUR	PLATEAU 1	PLATEAU 2
LUNDI	<p>Mousse de canard Salade de haricots verts BIO Salade verte Taboulé BIO du chef Filet de colin sauce safranée Rôti de volaille au romarin</p>	<p>Pépinettes Petits pois au jus Petit suisse aromatisé Tomme grise d'Auvergne Fruit de saison Riz au lait nappé caramel</p>
MARDI	<p>Courgettes fraîches râpées vinaigrette Roulade de volaille Salade de pâtes BIO Salade verte Quenelles BIO à la sauce tomate Sauté de veau au jus</p>	<p>Légumes façon wok Riz aux petits légumes Edam Fromage blanc sucré Compote pomme abricot Fruit de saison</p>
MERCREDI	<p>Carottes râpées fraîches Pâté en croûte Salade de lentilles aux échalotes Salade verte fraîche Boulettes de boeuf à la provençale Pois chiches et légumes couscous</p>	<p>Ratatouille Semoule Bûche du pilat Yaourt aromatisé Beignet au chocolat Fruit de saison</p>
JEUDI	<p>Maïs en salade Salade verte fraîche Saucisson à l'ail et cornichons Tomates en salade Filet de lieu sauce citron Quiche lorraine</p>	<p>Gratin de courgettes fraîches BIO Polenta Velouté fruits mixé Verchicors Fruit de saison Tarte au flan</p>
VENDREDI	<p>Chiffonade de rosette et cornichons Macédoine Mayonnaise Salade verte fraîche Velouté de légumes du chef Lasagnes bolognaise Lasagnes de légumes</p>	<p>Brocolis BIO persillés Torti BIO Petit suisse sucré Vache picon Flan chocolat Fruits BIO de saison</p>

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 13 OCTOBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 13 octobre au 19 octobre

LUNDI	<p>Carottes râpées et son aliment mystère  </p> <p>Oeuf dur mayonnaise </p> <p>Salade de pommes de terre </p> <p>Salade verte </p> <p>Curry de poisson à l'indienne  </p> <p>Rôti de dinde à l'italienne </p>	<p>Poêlé de haricots verts et champignons </p> <p>Purée de patate douce </p> <p>Carré du Trièves BIO  </p> <p>Yaourt nature sucré </p> <p>Compote incognipots HVE </p> <p>Fruit de saison </p> <p> SEMAINE DU GOÛT</p>
MARDI	<p>Betteraves BIO en salade  </p> <p>Salade de lentilles et son aliment mystère </p> <p>Salade verte </p> <p>Saucisson à l'ail et cornichons </p> <p>Boulette d'agneau et son aliment mystère </p> <p>Tortillas pomme de terre et oignons </p>	<p>Choux fleurs persillés </p> <p>Tort BIO  </p> <p>Fromage blanc BIO </p> <p>Petit Moulé Nature </p> <p>Donuts </p> <p>Fruit de saison </p> <p> SEMAINE DU GOÛT</p>
MERCREDI	<p>Coeurs de palmier vinaigrette </p> <p>Jambon blanc </p> <p>Salade verte fraîche </p> <p>Taboulé </p> <p>Pizza au fromage </p> <p>Rôti de porc aux herbes </p>	<p>Frites </p> <p>Haricots verts BIO persillés  </p> <p>Fromage mystère </p> <p>Petit suisse sucré </p> <p>Compote de pommes du chef et son aliment mystère </p> <p>Fruit de saison </p> <p> SEMAINE DU GOÛT</p>
JEUDI	<p>Céleri BIO rémoulade aux raisins secs  </p> <p>Friand au fromage </p> <p>Mortadelle et cornichons </p> <p>Salade verte fraîche </p> <p>Filet de poisson sauce crème  </p> <p>Sauté de bœuf au jus </p>	<p>Poêlée de légumes BIO  </p> <p>Pommes vapeur </p> <p>Tartare ail et fines herbes  </p> <p>Yaourt mystère </p> <p>Fruit de saison </p> <p>Gâteau chocolat et son aliment mystère </p> <p> SEMAINE DU GOÛT</p>
VENDREDI	<p>Potage de légumes et son aliment mystère </p> <p>Roulade de volaille </p> <p>Salade de lentilles aux épices </p> <p>Salade verte fraîche </p> <p>Aiguillettes de poulet au jus </p> <p>Gratin de pâtes béchamel mystère du chef </p>	<p>Champignons persillés </p> <p>Gnocchis </p> <p>Mimolette </p> <p>Velouté fruits mixé </p> <p>Flan vanille </p> <p>Fruit de saison </p> <p> SEMAINE DU GOÛT</p>

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

