

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 1 MARS 2026 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 23 février au 01 mars

LUNDI

Céleri râpé frais rémoulade
Salade iceberg
Saucisson à l'ail et cornichons
Taboulé **BIO**
Roulé au fromage
Steak haché au jus



Blé
Haricots verts persillés
Chanteneige **BIO**
Yaourt nature sucré
Beignet au chocolat
Fruit



MARDI

Carottes râpées **BIO**
Rillettes de thon
Salade de blé à l'orientale
Salade iceberg
Merguez à l'orientale
Tajine de poisson



Légumes couscous
Pommes campagnardes
Brie
Petit suisse sucré
Compote de Pommes **BIO**
Fruit



MERCREDI

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



Epinards hachés **BIO**
Torti **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Tomme du Trièves **BIO**
Flan vanille
Fruit



JEUDI

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



Flageolets au jus
Purée de courges
Bûchette mélangée
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Fruit
Gâteau du chef framboise et speculoos



VENDREDI

Jambon blanc
Salade Mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Salade verte fraîche
Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)
Emincé de volaille (frais, français) à la mexicaine
Falafels menthe coriandre



Piperade
Riz **BIO**
Fromage blanc sucré
Gouda
Crème vanille ferme du Chambon (vrac)
Fruit



 **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



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 2 MARS 2026 AU 8 MARS 2026 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 02 mars au 08 mars

LUNDI

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



Carottes fraîches **BIO**
persillées
Macaronis
Mimolette
Petit suisse sucré
Compote pomme framboise
Fruit



MARDI

Crêpe au fromage
Céleri rémoulade
Salade iceberg
Terrine de campagne et cornichons
Calamars à la romaine
Rôti de porc à la moutarde



Petits pois au jus
Piperade
Saint Morêt
Yaourt nature **BIO**
Fruit
Gâteau de semoule nappé
caramel



MERCREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Pâté en croûte
Salade de riz **BIO**
Salade verte fraîche
Cordon bleu
Raviolis au saumon à la sauce tomate



Pommes noisettes
Purée de courges
Cantal AOP
Yaourt nature sucré
Fruit
Gâteau du chef au yaourt



JEUDI

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



Blé
Poêlée bretonne **BIO** (Chou
fleur, brocolis)
Bûche du pilat
Petit suisse aromatisé
Flan vanille
Fruit



VENDREDI

Nem
Salade de chou chinois sauce
sucrée salée
Salade de lentilles aux épices
Salade verte fraîche
Samoussa de légumes
Sauté de volaille au soja et au miel



Légumes façon wok
Riz madras
Bûchette mélangée
Fromage blanc sucré
Fruit
Rocher au coco



🔥 NOUVEL AN CHINOIS

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
- Épices 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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 9 MARS 2026 AU 15 MARS 2026 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 09 mars au 15 mars

LUNDI

Pâté en croûte
Salade coleslaw
Salade iceberg
Taboulé
Aiguillettes de poulet sauce
curry
Hachis de lentilles HVE et
patate douce



Petits pois et carottes au
jus
Torti **BIO**
Carré du Trièves **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Compote pommes cassis
Fruit



MARDI

Jambon blanc
Maïs en salade
Pamplemousse rose
Salade iceberg
Filet de colin sauce oseille
Sauté de porc aux olives



Purée de céleri
Riz **BIO**
Petit suisse aromatisé
Tomme blanche
Beignet aux pommes
Fruit



MERCREDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Mousse de canard
Salade de blé à l'orientale
Salade verte fraîche
Oeufs **BIO** à la béchamel
Paupiette de veau au jus



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



JEUDI

Chiffonade de rosette
Fenouil émincé vinaigrette
Salade de pommes de terre
Salade verte **BIO**
Cubes de saumon sauce aurore
Kjottkaker (boulettes de
viandes) sauce aux airelles



Julienne de légumes
Pommes vapeur
Saint paulin
Velouté fruits mixé
Fruit
Gâteau à la rhubarbe et aux
amandes



RETOUR DU SOLEIL

VENDREDI

Pizza fraîche au fromage
Rillettes de thon
Salade verte fraîche
Salade de lentilles aux échalotes
Filet de colin sauce citron
Roast Gammon (Jambon grillé)



Boulghour
Epinards hachés **BIO**
Tartare nature
Yaourt nature sucré
Crème au caramel
Fruit



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)

MENUS '4 SAISONS' | DU 16 MARS 2026 AU 22 MARS 2026 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 16 mars au 22 mars

LUNDI

Radis nature
Salade de pâtes
Salade iceberg
Terrine de campagne *
Emincé de Volaille à la Crème (français)
Filet de poisson sauce crème

Petits pois au jus
Pommes noisettes
Cantal AOP
Yaourt nature sucré
Compote de Pommes **BIO**
Fruit

MARDI

Betteraves en salade
Salade de perles
Salade iceberg
Saucisson à l'ail et cornichons
Filet de poisson meunière
Lasagnes bolognaise

Chou fleur **BIO** béchamel
Polenta
Petit suisse **BIO** aromatisé
Tartare nature
Flan vanille nappé caramel
Fruit

MERCREDI

Mousse de canard
Salade d'haricots beurre
Salade verte fraîche
Taboulé **BIO**
Chickenwings
Croq veggie à la tomate

Ratatouille
Riz **BIO**
Emmental
Yaourt aromatisé
Crème onctueuse au chocolat
Fruit

JEUDI

Boulghour en salade
Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Chiffonade de rosette
Salade verte **BIO**
Filet de poisson sauce moutarde
Rôti de volaille à la moutarde

Lentilles **BIO**
Purée de carottes
Tomme du Trièves **BIO**
Yaourt nature sucré
Barre bretonne
Fruit

VENDREDI

Friand au fromage
Oeuf dur mayonnaise
Potage parmentier
Salade verte fraîche
Croque monsieur
Gratin savoyard coquillettes **BIO** et poireaux

Coquillettes **BIO**
Gratin de blettes / pommes de terre
Coulommiers
Yaourt **BIO** à la vanille
Cocktail de fruits
Fruits **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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 MARS 2026 AU 29 MARS 2026 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 23 mars au 29 mars

LUNDI

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

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

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Jambon blanc
Salade cajun (haricots rouges, maïs, tomates, poivrons et épices)
Salade iceberg
Crèmeux de lentilles HVE et patate douce au cheddar fondant
Sauté de boeuf aux oignons

Petits pois au jus
Semoule **BIO**
Fromage blanc sucré
Tomme grise d'Auvergne
Crème caramel (Ferme du Chambon)
Fruit

MERCREDI

Pamplemousse rose
Rillettes de thon
Salade d'haricots beurre
Salade verte fraîche
Escalope viennoise
Oeufs durs à la piperade

Epinards hachés à la crème
Farfalles à la tomate
Gouda
Yaourt aromatisé
Fruits **BIO** de saison
Riz au lait nappé caramel

JEUDI

Chiffonade de rosette
Duo de choux frais
Pizza au fromage
Salade verte **BIO**
Filet de poisson sauce paëlla
Poulet sauce paëlla

Carottes fraîches **BIO** persillées
Riz **BIO**
Camembert
Fromage blanc aromatisé
Compote pomme abricot
Fruit

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Salade de lentilles aux échalotes
Salade verte fraîche
Terrine de campagne *
Pavé fromager
Steak haché sauce diable

Frites
Gratin de courgettes **BIO**
Rondelé nature
Velouté fruits mixés
Fruit
Gâteau du chef à la fleur d'oranger

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
- Épices 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 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 30 mars au 05 avril

LUNDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Pâté en croûte
Salade iceberg
Taboulé **BIO**
Quenelles **BIO** sauce blanche
Stifado de boeuf

Epinards hachés à la crème
Gnocchis
Emmental **BIO**
Petit suisse sucré
Compote de poires
Fruits **BIO** de saison

MARDI

Mortadelle et cornichons
Radis nature
Salade de riz **BIO**
Salade iceberg
Accras de poisson
Rôti de volaille sauce forestière

Haricots verts **BIO** à l'ail
Torsades
P'tit cottentin nature
Petit suisse **BIO** aromatisé
Donuts
Fruit

MERCREDI

Salade de brocolis vinaigrette
Salade de pois chiches à l'italienne
Salade verte fraîche
Thon mayonnaise
Pavé fromager
Sauté de bœuf façon bourguignon

Carottes fraîches **BIO** persillées
Pommes noisettes
Fourme d'Ambert AOP
Fromage blanc aromatisé
Flan vanille nappé caramel
Fruit

JEUDI

Chiffonade de rosette
Concombre frais **BIO** vinaigrette
Radis en rémoulade
Salade verte fraîche
Boulettes d'agneau sauce tomate
Feuilleté au chèvre

Flageolets au jus
Haricots beurre à la provençale
Bûchette mélangée
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit
Gâteau de Pâques du chef

 **PAQUES**

VENDREDI

Macédoine vinaigrette
Salade de pommes de terre
Salade verte fraîche
Saucisson à l'ail et cornichons
Emincé de pois sauce curry
Penne à la carbonara

Jardinière de légumes
Penne regate
Carré du Trièves **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Ananas frais
Compote pommes cassis

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 !

