



Menu sans viande 5 - Déjeuner

	Du 02 sept. au 08 sept.	Du 09 sept. au 15 sept.	Du 16 sept. au 22 sept.	Du 23 sept. au 29 sept.
LUNDI	Tomato en salade Tortellini épinards sauce tomate et râpé Tomme de Savoie Compote de pommes BIO	Melon Poisson pané et citron Ratatouille du chef Vache qui rit BIO Compote pomme fraise	Salade coleslaw BIO Omelette du chef Epinards branches et croûtons Chanteneige Gâteau au yaourt du chef	Lentille BIO en salade Boulettes tomate mozzarella Poêlée de légumes verts Fromage les Fripons Compote de pommes coings
MARDI	Salade de pois chiches BIO Aiguillettes panée de blé et emmental Brocolis vapeur Edam Fruit BIO de saison	Concombre en salade Boulettes tomate mozzarella Haricots beurre persillés Yaourt nature Gâteau au chocolat	Salade de pâtes BIO Tarte tomate chèvre basilic Salade verte (accompagnement) Mont lacaune Compote de pomme cassis	Concombre à la ciboulette Pois chiches aux légumes de couscous Semoule Emmental Fruit BIO de saison
MERCREDI				
JEUDI	Betteraves en salade Filet de Colin sauce Armoricaïne Pommes vapeur Yaourt nature Fruit BIO de saison	Salade de tomates BIO Picaussel sauce tomate Riz camarguais Lou mirabel Crème au chocolat	Concombre en salade Tajine de poisson Semoule BIO Yaourt nature sucré Fruit de saison	Salade de haricots verts Filet de colin basquaise Blé BIO Fromage blanc aromatisé Fruit de saison
VENREDI	Salade de saison Pavé fromager Carottes fraîches sautées Petit suisse BIO aromatisé Brownies du chef	Taboulé Galette végétale Pommes paillason Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Crêpe au fromage Aiguillettes panée de blé et emmental Choux fleurs persillés Fromage blanc nature Fruit BIO de saison	Salade de pâtes Tortillas pomme de terre et oignons Carottes BIO persillées Tomme de Lozère Flan vanille nappé caramel

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 !



Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.
Semaine du goût : les graines et céréales

LUNDI

Friand au fromage
Nuggets végétal sauce barbecue
Chou fleur à la béchamel
Tartare nature
Compote pomme fraise

Salade de pois chiches **BIO**
Samoussa de légumes
Haricots verts persillés
Edam
Fruit de saison

Salade de blé
Crique au cantal
Petits pois au jus
Fromage blanc nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison + grainola pomme coco cannelle

MARDI

Macédoine mayonnaise
Falafels menthe coriandre
Pommes noisettes
Saint paulin
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
P'tit cottentin nature
Liégeois au chocolat

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Haricots rouges à la tomate
Riz 3 saveurs
Mont lacaune
Compote de poires

MERCREDI

Carottes râpées vinaigrette
Aiguillettes panée de blé et emmental
Courgettes persillées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau aux amandes et coco

Carottes râpées vinaigrette
Lentilles à la tomate
Penne **BIO** et râpé
Brie
Compote de pommes **BIO**

Cake à la courge et graines de courges
Filet de poisson sauce corail
Choux fleurs persillés
Coulommiers
Fruit de saison

VENDREDI

Tomate en salade
Filet de hoki sauce julienne
Blé **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison

Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Poêlée cordiale
Yaourt nature
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Salade verte + graines de tournesol
Tajine de pois chiches
Mélange 4 céréales **BIO**
P'tit cottentin nature
Crème au Caramel

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 !

