



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Menu standard 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

Tomate 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 d'agneau sauce orientale
Poêlée de légumes verts
Fromage les Fripons
Compote de pommes coings

MARDI

Salade de pois chiches **BIO**
Aiguillette de poulet au thym
Brocolis vapeur
Edam
Fruit **BIO** de saison

Concombre en salade
Boulettes de bœuf au jus
Haricots beurre persillés
Yaourt nature
Gâteau au chocolat

Salade de pâtes **BIO**
Tarte tomate chèvre basilic
Salade verte (accompagnement)
Mont lacane
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
Paupiette de veau à la moutarde
Carottes fraîches sautées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Brownies du chef

Taboulé
Filet de poulet au thym
Pommes paillason
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Crêpe au fromage
Sauté de bœuf aux oignons
Choux fleurs persillés
Fromage blanc nature
Fruit **BIO** de saison

Salade de pâtes
Rôti de porc sauce forestière
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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024

Menu standard 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**
Sauté de volaille au paprika
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
Emincé de poulet aux herbes
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
Sauté de porc au miel et sésame
Riz 3 saveurs
Mont lacaune
Compote de poires

MERCREDI

Carottes râpées vinaigrette
Stifado de boeuf
Courgettes persillées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau aux amandes et coco

Carottes râpées vinaigrette
Sauce bolognaise
Penne **BIO** et râpé
Brie
Compote de pommes **BIO**

Cake à la courge et graine 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

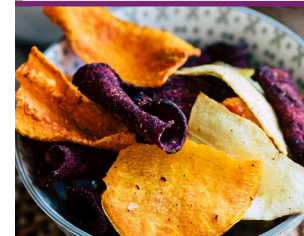
Salade verte + graines de tournesol
Sauté de bœuf sauce indienne
Mélange 4 céréales **BIO**
P'tit cottentin nature
Crème au Caramel

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 !

