



Menu sans viande - 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

Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Tomme de Savoie
Compote de pommes **BIO**

Melon **BIO**
Poisson pané et citron
Ratatouille du chef
Compote pomme fraise

Omelette du chef
Epinards branches et croûtons
Chanteneige **BIO**
Gâteau au yaourt du chef

Lentille **BIO** en salade
Boulettes tomate mozzarella
Poêlée de légumes verts
Cocktail de fruits

MARDI

Salade de pois chiches **BIO**
Aiguillettes panée de blé et emmental
Brocolis vapeur
Fruit **BIO** de saison

Boulettes tomate mozzarella
Haricots beurre persillés
Yaourt nature
Gâteau au chocolat

Salade de pâtes **BIO**
Tarte tomates chèvre bvasilic
Salade verte (accompagnement)
Compote de pomme cassis

Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Emmental
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Lentilles aux oignons
Riz camarguais **BIO**
Vache picon
Flan vanille nappé caramel

Macédoine mayonnaise
Nuggets végétal
Lentilles au jus
Fruit **BIO** de saison

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Falafels menthe coriandre
Courgettes persillées
Flan chocolat

Radis croc'sel
Pavé fromager
Trio de légumes (carottes, courgettes, salsifis)
Eclair au chocolat

JEUDI

Filet de Colin sauce Armoricaïne
Pommes vapeur
Yaourt nature sucré
Fruit **BIO** de saison

Picaussel sauce tomate
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Crème au chocolat

Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Yaourt nature sucré
Fruit de saison

Filet de colin basquaise
Blé **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Fruit de saison

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Pavé fromager
Carottes fraîches sautées
Brownies du chef

Taboulé **BIO** du chef
Galette végétale
Pommes paillason
Fruit **BIO** de saison

Crêpe au fromage
Aiguillettes panée de blé et emmental
Choux fleurs persillés
Fruit **BIO** de saison

Salade de pâtes
Tortillas pomme de terre et oignons
Carottes **BIO** persillées
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 sans viande - 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
Compote de pommes maison

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

Salade de blé **BIO**
Crique au cantal
Petit pois à l'étuve
Fromage blanc nature **BIO** + grainola pomme coco cannelle

MARDI

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

Salade verte **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Mousse au chocolat du chef

Haricots rouges à la tomate
Riz 3 saveurs
Mont lacaune
Compote de poires **BIO**

MERCREDI

Haricots rouges sauce 4 épices
Macaronis **BIO**
Tomme blanche
Liégeois au chocolat

Oeuf dur mayonnaise
Pané de blé fromage et épinards
Poêlée de brocolis et champignons
Petit suisse **BIO** aromatisé

Taboulé libanais
Crêpe sarrasin au fromage
Salade verte (accompagnement)
Yaourt nature sucré

JEUDI

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

Lasagnes de légumes du chef
Brie
Compote de pommes **BIO**

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

VENDREDI

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

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

Salade verte + graines de tournesol
Tajine de pois chiches
Mélange 4 céréales **BIO**
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 !

